

الأطعمة فائقة المعالجة.. أرق للبالغين



إعداد: مصطفى الزعبي

تسبب الأطعمة فائقة المعالجة، الأرق الذي يعانيه ما يقدر بنثلث البالغين بأمريكا، وفقاً لدراسة جديدة أظهرتها تحاليل الأنماط الغذائية وأنماط النوم الواردة في مجلة أكاديمية التغذية وعلم التغذية الأمريكية، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين استهلاك هذا النوع من الأطعمة والأرق المزمن بغض النظر عن الخصائص الاجتماعية والديموغرافية ونمط الحياة وجودة النظام الغذائي وخصائص الحالة الصحية العقلية

وتشرح البروفيسورة ماري بيير سانت أونج من جامعة كولومبيا: «في الوقت الذي تتم فيه معالجة الأطعمة بشكل كبير فمن المهم تقييم ما إذا كان النظام الغذائي يمكن أن يسهم في النوم السلبي أو الجيد ويسبب السكري والسمنة» والسرطان

وهذه الدراسة الجديدة تقيم نمطاً غذائياً يتجاوز العناصر الغذائية وأطعمة معينة وتظهر أن الدرجة التي تتم بها معالجة

الأطعمة قد يكون لها بعض التأثير

يضيف الدكتور سانت أونج، «أبلغ فريق البحث عن ارتباطات بين الأنماط الغذائية الصحية، مثل النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط، مع انخفاض خطر الأرق وسوء نوعية النوم (سواء المقطعية أو الطولية)، والأنظمة الغذائية عالية الكربوهيدرات مع انخفاض خطر الأرق، وارتفاع خطر الإصابة بالأرق يتزايد استهلاك هذه الأطعمة في جميع أنحاء العالم، وقد تم ربطه بالعديد من الحالات الصحية مثل مرض السكري والسمنة والسرطان

وقال البروفيسور بولين دوكين، من جامعة السوربون المشارك بالدراسة: «دراستنا الأولى من نوعها وتسهم في مجموعة المعرفة الحالية حول الأطعمة المعالجة

وأضاف، «الدراسات المستقبلية يجب أن تختبر السببية وتقيم الارتباطات مع مرور الوقت، ونصح الأفراد الذين يعانون من صعوبات في النوم بفحص نظامهم الغذائي

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024