

دراسة تحذّر: الأطعمة فائقة المعالجة تهدد الخصوبة وال صحة الهرمونية لدى الرجال

2 سبتمبر، 2025



حذّرت دراسة دولية حديثة من أن تناول الأطعمة فائقة المعالجة قد يُلحق ضررًا مباشرًا بالصحة الهرمونية والإنجابية لدى الرجال، حتى في حال الالتزام بالسعرات الحرارية الموصى بها.

وأظهرت الدراسة، التي قادتها الباحثة جيسكا بريستون من جامعة كوبنهاغن، أن الرجال الذين اعتمدوا على هذا النوع من الأطعمة سجّلوا انخفاضًا ملحوظًا في مستويات هرمون التستوستيرون والهرمون المنبه للجريب (FSH)، وهما من الهرمونات الأساسية لإنتاج الحيوانات المنوية.

ويأتي هذا الاكتشاف في ظل ارتفاع عالمي في معدلات السمنة ومرض السكري والعقم عند الذكور خلال العقود الخمسة الماضية، بالتزامن مع الانتشار المتسارع للأطعمة فائقة المعالجة مثل الوجبات السريعة والمعلبات والحلويات الجاهزة.

وخلال الدراسة، تم تقسيم 43 رجلاً تتراوح أعمارهم بين 20 و35 عامًا إلى مجموعتين، إحداهما تناولت أطعمة فائقة المعالجة، والأخرى التزمت بنظام غذائي قائم على الأطعمة الطبيعية أو الأقل معالجة.

وبالرغم من تساوي السعرات الحرارية بين المجموعتين، اكتسبت المجموعة الأولى نحو كيلوغرام إضافي من الدهون، وارتفعت في أجسامهم مستويات مادة الفثالات (cxMINP)، وهي مادة كيميائية تُستخدم في البلاستيك وقد تؤثر سلباً على الغدد الصماء والخصوبة.

وأكدت بريستون أن الضرر لا يرتبط فقط بعدد السعرات، بل بطبيعة المعالجة التي تخضع لها هذه المنتجات، مشيرة إلى أن الدراسة تفتح الباب لإعادة تقييم الإرشادات الغذائية العالمية في ظل التهديدات التي تشكلها هذه الأطعمة على الصحة الذكورية.