

ثلاثة أضرار "مفاجئة" للأطعمة فائقة المعالجة على صحة الرجال

11 سبتمبر، 2025



حذر باحثون من جامعة كوبنهاغن من أن الأطعمة فائقة المعالجة لا تقتصر أضرارها على زيادة الوزن والسمنة، بل تمتد لتؤثر سلباً على الهرمونات والخصوبة لدى الرجال، وفق نتائج دراسة سريرية حديثة نُشرت في مجلة Cell Metabolism.

وأجريت التجربة على 43 رجلاً تتراوح أعمارهم بين 20 و35 عاماً، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعات تناولت وجبات متساوية في السعرات الحرارية والعناصر الغذائية، لكن اختلفت في درجة المعالجة.

النتائج كشفت أن الرجال الذين اعتمدوا على الأطعمة فائقة المعالجة عانوا من:

زيادة في الكتلة الدهنية بحوالي كيلوغرام واحد خلال فترة قصيرة.

ارتفاع المواد الكيميائية المعطلة للهرمونات في الجسم.

انخفاض مستويات هرمون التستوستيرون والهرمون المنبه للجريب، ما انعكس على تراجع جودة الحيوانات المنوية.

وصف الباحث رومان باريس هذه النتائج بأنها "مفاجئة"، مشيراً إلى

أن تأثير هذه الأطعمة يتجاوز الوزن ليصل إلى تعطيل وظائف أساسية في أجسام الرجال الأصحاء، مما يستدعي مراجعة الإرشادات الغذائية. من جانبها، أوضحت أخصائية التغذية جيسكا بريستون أن "طريقة التصنيع والمعالجة هي ما يجعل هذه الأطعمة ضارة"، لافتة إلى أنها تؤثر على التمثيل الغذائي والصحة الإنجابية حتى لو لم يتم استهلاكها بكميات كبيرة.