

خبيرة تغذية تحذر من الأطعمة فائقة المعالجة وتقدم بدائل صحية

20 ديسمبر، 2025



تُصنّف العديد من المواد الغذائية الأساسية الموجودة في خزائن المطبخ ضمن الأطعمة فائقة المعالجة، وهي أطعمة أظهرت الدراسات الحديثة أنها قد تضر بصحة الأعضاء الرئيسية في الجسم.

وحسب ما نشرته صحيفه "ذا تليغراف" البريطانية، حدّرت خبيرة التغذية المتخصصة في صحة الأمعاء ومكافحة الالتهابات، يلدا علاوي، من أن بعض الأطعمة التي قد تبدو صحية وسريعة التحضير ليست بالضرورة كما توحى مظهرها أو تسويقها. وذكرت الصحيفة أن بعض المواد الغذائية الشائعة، مثل مكعبات مرق اللحم، تعد من الأطعمة فائقة المعالجة، التي رُبطت مؤخراً بزيادة خطر الإصابة بالأمراض، وفقاً لثلاث دراسات نُشرت في دورية The Lancet.

وأوضح الخبراء أن المشكلة تكمن في قلة تناول الأطعمة الغنية بالبريبايوتكس (غذاء البكتيريا النافعة) والبروبيوتكس (البكتيريا النافعة نفسها)، وزيادة استهلاك المواد المضافة التي تضر بتوازن الأمعاء، مما قد يؤدي إلى أضرار صحية كبيرة. وفيما يلي، قدمت علاوي

قائمة بالأطعمة السريعة التي يُنصح بتجنبها، مع البدائل الأفضل لها:

الخضراوات المقطعة مسبقاً
رغم أن شراء أكياس الخضراوات المقطعة مثل الجزر والبروكلي يعد خياراً عملياً، تحذر علاوي من أنها قد تفقد الكثير من قيمتها الغذائية. عند تقطيع الخضراوات، تتعرض للأوكسجين وتبدأ في التأكسد، ما يؤدي إلى فقدان الفيتامينات الأساسية مثل فيتامين C ومضادات الأكسدة، ويقل تركيزها الغذائي كلما طالت فترة وجودها في الثلاجة.

سلطة الكولسلو الجاهزة
تحتوي معظم أنواع سلطة الكولسلو الجاهزة على مواد مكثفة ومستحلبات مثل صمغ الغوار وسمغ الزانثان. تحذر علاوي من أن هذه الإضافات قد تؤثر سلباً على صحة الأمعاء، لذا يُنصح بقراءة المكونات بعناية وتجنب المنتجات التي تحتوي على هذه المواد.

حبيبات مرق اللحم
قد يبدو تحضير المرق بإضافة الماء المغلي إلى حبيبات مرق اللحم خياراً سريعاً، ولكن علاوي تؤكد أنها أطعمة فائقة المعالجة تحتوي على مواد حافظة ومحسنات نكهة مثل الغلوتامات أحادية الصوديوم، بالإضافة إلى ألوان الطعام.

مكعبات مرق الدجاج
إضافة مكعبات مرق الدجاج للطعام قد تعزز النكهة، لكنها تحتوي في العادة على إضافات غير صحية مثل المالتوديكسترين ونشا الذرة، مما يجعل بعض أنواعها غير مناسبة.

الجبن المبشور
على الرغم من راحة أكياس الجبن المبشور، فإنها تحتوي عادة على مواد مانعة للتكتل مثل نشا البطاطس ومسحوق السليلوز، مما قد يتسبب في مشاكل مثل الانتفاخ والغازات. يفضل بشر الجبن الطازج للحصول على فوائد غذائية أعلى.

تتبيلات السلطة الجاهزة
تحذر علاوي من أن بعض تتبيلات السلطة تحتوي على مستحلبات ومكثفات مثل صمغ الزانثان التي قد تضر بتوازن البكتيريا النافعة في الأمعاء. علاوة على ذلك، قد تُغسل بعض الخضراوات المستخدمة في هذه المنتجات بمحاليل منخفضة الكلور، مما يؤثر في وظائف الغدة

الدرقية.

مسحوق الكاسترد الجاهز

رغم أن مسحوق الكاسترد قد يثير الذكريات لدى البعض، إلا أن مكوناته قد تتضمن ملوّن الطعام أُناتو نوربيكسين، الذي يعتبر آمنًا عمومًا، لكنه قد يسبب ردود فعل تحسسية لدى بعض الأشخاص. يُنصح بتحضير الكاسترد في المنزل باستخدام الحليب والقشدة وصفار البيض ودقيق الذرة وخلاصة الفانيليا والسكر.

وتختتم علاوي بنصيحة مفادها أن تحضير هذه الأطعمة في المنزل يعتبر الخيار الأفضل لصحة أفضل وأسرع، إذ يمكن تحضير الكاسترد مثلاً في أقل من 15 دقيقة على الموقد.