

دراسة: الأطعمة المعالجة تؤثر على حجم المخ لدى الأطفال قبل سن السادسة

7 يوليو، 2026



تشير الدراسات الإحصائية إلى أن نصف السعرات الغذائية التي يحصل عليها الأطفال في الولايات المتحدة مصدرها الأطعمة □ فائقة المعالجة. ولكن دراسة حديثة حذرت من هذه النوعية من المأكولات، التي تشمل الوجبات السريعة وحبوب الإفطار المحلاة واللحوم المعالجة، تؤثر على حجم المخ لدى الأطفال قبل سن السادسة.

وقام فريق بحثي من مستشفى طب الاطفال في لوس أنجليس بمتابعة الحالة الصحية لحوالي 144 طفلا من الميلاد حتى سن ست سنوات، □ مع تسجيل طبيعة الوجبات الغذائية التي يتناولها هؤلاء الأطفال وإجراء تصوير بالرنين المغناطيسي لقياس تطور حجم المخ لدى هؤلاء الأطفال.

وتوصلت الدراسة إلى أن كل زيادة بنسبة 10% في كمية الأغذية فائقة المعالجة التي يتناولها هؤلاء الأطفال يترتب عليها تراجع بنسبة 2% في حجم الأجزاء المرتبطة بالانفعالات والتحفيز ونظام المكافأة في أمخاخم.

ولم ترمذ الدراسة أي صلة بين المأكولات فائقة المعالجة وبين كفاءة الوظائف المعرفية للمخ، ولكن الباحثين رصدوا تغيرات في تركيب المخ تتعلق بالذاكرة والتفكير والسلوك بسبب تناول هذه النوعية من الأطعمة.

وفي تصريحات للموقع الإلكتروني "هيلث داي" المتخصص في الأبحاث الطبية، أكد رئيس فريق الدراسة أن "ما يأكله الأطفال في بداية حياتهم ربما يؤثر على تطور المخ بطرق بدأنا الآن فقط أن نفهمها".

وأضاف: "حتى بدون التغيرات في الوظائف المعرفية، فإننا نرى تغيرات ملموسة في تركيب المخ" بسبب تناول هذه النوعية من المأكولات.

ويرى الباحثون ضرورة إجراء مزيد من الأبحاث لفهم مدى تأثير هذه التغيرات في حجم المخ على صحة هؤلاء الأطفال على المدى الطويل.