

Jeste li znali da ekstremno prerađena hrana skraćuje život?

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Ponedjeljak, 18 Veljača 2019 11:55

Objavljeno: Ponedjeljak, 18 Veljača 2019 11:55

Rezultati velike studije francuskih znanstvenika pokazali su da su osobe koje konzumiraju veću količinu ekstremno prerađene hrane poput gaziranih pića, industrijskog kruha, gotovih jela, gotovih pilećih medaljona ili mesnih prerađevina izložene povećanom riziku od preuranjene smrti.

No kako se spomenute namirnice često povezuju s ostalim nezdravim navikama poput pušenja ili nedostatne tjelovježbe, znanstvenici kažu kako je potrebno obaviti dodatna istraživanja da bi se slika u potpunosti zaokružila. Odnos između prehrane i bolesti je obično složen i rezultati istraživanja često se pogrešno tumače.

Rezultati francuskih znanstvenika, objavljeni prošli tjedan u stručnome časopisu JAMA Internal Medicine pokazuju da se povećanjem udjela ekstremno prerađenih namirnica u prehrani za samo 10 posto rizik od preuranjene smrti od bilo kojeg uzroka povećao za 15 posto.

Radi se o pretjerano obrađenim i visokokaloričnim namirnicama s previše soli, šećera, ugljikohidrata, zasićenih masti, pojačivača okusa i ostalih aditiva od kojih su neki kancerogeni. Riječ je uglavnom o jelima u čijem su industrijskom procesu proizvodnje korišteni procesi poput hidrogenizacije, hidrolize, ekstruzije ili prethodna obrada prženjem. Ne smiju se zaboraviti ni jela s dodanim bojama, emulgatorima, pojačivačima okusa i ostalim aditivima. Mnogi sadrže vrlo malo vitamina i vlakana.

Otprije je poznato da ekstremno prerađena hrana povećava rizik od razvoja kroničnih bolesti, karcinoma, dislipidemije i arterijske hipertenzije. Na temelju nekoliko stupnjeva industrijske prerade isti je tim francuskih znanstvenika prošle godine proučavao utjecaj konzumiranja prerađene hrane na razvoj karcinoma.

U skladu s NOVA sustavom klasifikacije hrane koji priznaju svjetske zdravstvene organizacije, među njima i UN-ova Organizacija za hranu i poljoprivredu (FAO), hrana se, ovisno o stupnju prerade kategorizira u četiri skupine - niska ili nikakva prerada, korištenje dodataka u pripravi hrane, prerada hrane i ekstremna prerada. Znanstvenici ističu da je najopasnija za zdravlje grupa ekstremno prerađene hrane, koja se svrstava u četvrtu skupinu NOVA-ina sustava klasifikacije hrane.

Za razliku od ekstremno prerađene, minimalno prerađena hrana i nakon obrade zadržava i izgled i nutrijente. U ovu grupu, primjerice spadaju prethodno nasjeckano i za prodaju pripremljeno voće i povrće pakirano u vrećicama kao salata ili svježe zamrznuto. Tu su još i konzervirana tuna i grah te rajčice u konzervama. Nasuprot tomu kompoti s voćem s dodanim šećerom spadaju u grupu prerađene hrane, no voćni deserti s dodanim šećerom, bojilima i sredstvima za teksturiranje smatraju se ekstremno prerađenom hranom. Zasoljeno meso spada u prerađenu hranu, no dimljeno meso s dodanim nitritima i konzervansima klasificira se u ekstremno prerađenu hranu.

Studija francuskih znanstvenika provedena je između 2009. i 2017. godine, a u njoj je sudjelovalo oko 45.000 ispitanika starijih od 45 godina.

Znanstvenici su ustanovili da ekstremno prerađenu hranu češće konzumiraju skupine ljudi s

Jeste li znali da ekstremno prerađena hrana skraćuje život?

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Ponedjeljak, 18 Veljača 2019 11:55

Objavljeno: Ponedjeljak, 18 Veljača 2019 11:55

nižim primanjima, podsjetila je profesorica Nita Forouhi s Medicinskog fakulteta Sveučilišta Cambridge.

"Konzumacija ekstremno prerađene hrane odraz je i društvenih nejednakosti. Nesrazmjerno je češće konzumiraju osobe s nižim primanjima ili nižeg stupnja obrazovanja, a nerijetko i osobe koje žive same", rekla je. "Takve namirnice su kupcima privlačnije jer su jeftinije, a zbog visokog sadržaja šećera, soli i zasićenih masnoća vrlo su ukusne te široko dostupne. Potrebno je učiniti više na socio-ekonomskim razlikama da bi se ovakve nejednakosti riješile. To je još jedan aspekt ovog istraživanja o kojemu bi trebalo razmisliti." (H)

