**تحُذر المنظمة العالمية للأغذاء عن أخطر السمنة في الوطن العربي !!**

**كشفت دراسة جديدة قام بها باحثون في جامعة كاليفورنيا الأمريكية،مخاطر تناول الواجبات الدهنية السريعة والأطعمة المشبعة بالدهون .**

**وتشير إلى أحصائيات عالمية تُنسب إلى جامعات متخصصة ومنظمة الصّحية العالمية إلى أن مرض الكبد الدهني غير مرتبط بالكحوليات في ارتفاع بشكل غير مسبق بالعالم،والسبب هو نظام الحياة المتسارع والوجبات المشبعة بالدهون إضافة إلى السمنة .**

**ووجد الباحثون أن ثلاثين في المئة من المشاركين في الدراسة يحصلون على أكثر مما هو محدّد لهم من السعرات الحرارية اليومية،بسبب اعتمادهم الروتيني في نمط الطعام على الوجبات الدهنية والسريعة وفي هذا الصّدد،قال استشاري الجهاز الهضمي والكبد الدكتور أحمد جزار في حوار مع (نيوز عربية )**

**الكبد الدهني :هو عبارة عن انتشار خلايا دهنية على الكبد وقد يؤدي إلى فشل الكبد .**

**ومن أسباب فشل الكبد الوجبات الدهنية السريعة التي تقود إلى زيادة انتشار الشحوم في الكبد .**

 

 **ومن أهم أسباب إقبال الناس على الوجبات السريعة هو كسر الروتين اليومي للطعام،فالزوجة تقوم بإعداد تلك الأكلات المعتادة في كل يوم وبالتالي يمل منها أفراد الأسرة مما يدفعهم إلى الذهاب إلى المطاعم والقيام بتناول الوجبات السريعة التي تتناسب مع أهواهم ،ويتمتعون في تلك اللحظة بالاستقلالية والاختبار الذاتي لما يريدون تناوله.**

**هناك عدد من المخاطر والأضرار العامة التي تسببها الوجبات السريعة ،نذكر منها :**

 **1-زيادة فرص الإصابة بمرض الزهايمر.**

**2-احتمالية الإصابة بالتسم الغذائي .**

**3-نقص شديد في الألياف ومعادن الجسم،بالإضافة إلى الفيتامنات .**

**4-الإصابة باضطرابات الجهاز اهضمي ،مثل عسر الهضم.**

**5- أضرار اجتماعية،تنتج عن عدم اجتماع الأسرة لتناول الطعام .**

**6-زيادة الوزن**

**7-الإصابة بمرض السكري**

**المراجع:**

**https://alghad.com/%D8%AF%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%A9-%D8%AA%D9%83%D8%B4%D9%81-%D9%85%D8%AE%D8%A7%D8%B7%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D9%88%D8%AC%D8%A8%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%87%D9%86%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%B1/**

**https://www.sayidaty.net/node/1420241/**