دراسة عن مدى استهلاك الأغذية المنخفضة السعرات الحرارية في المنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية وآثارها الغذائية

أ. د. أحمد علاء الدين النشوي

قسم علوم الأغذية وتقنيتها كلية العلوم الزراعية والأغذية – جامعة الملك فيصل

مليحة بنت علي المرزوق

قسم الاقتصاد المنزلي كلية العلوم الزراعية والأغذية – جامعة الملك فيصل

الخلاصة

أجريت الدراسة لتقييم مدى استهلاك الأغذية المنخفضة السعرات الحرارية بالمنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية وآثارها الغذائية وشملت الدراسة جزأين في الجزء الأول أجريت دراسة مسحية على عينات لفئات طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل والمستهلكين العاديين والمرضى المراجعين للمستشفيات بالمنطقة الشرقية عن مدى استهلاكهم للأغذية منخفضة السعرات الحرارية والأساس في تناولها وأسباب تناولها وقد أشارت النتائج إلى انتشار بعض العادات الغذائية غير السليمة مثل إهمال تناول وجبة الإفطار وعدم الانتظام في تناول الوجبات في وقت محدد وتناول أطعمة بين الوجبات الرئيسية وارتفاع نسبة المستهلكين للأغذية المنخفضة السعرات الحرارية في الفئات المدروسة وكانت النساء أكثر استهلاكاً لها من الرجال كما كانت أعلى نسبة من العينة المدروسة تستهلك تلك الأغذية تلقائياً بينما تنخفض نسبة اللذين يستهلكونها من خلال برنامج غذائي كما كان أهم أسباب استهلاكها هي لإنقاص الوزن الزائد أو المحافظة على الوزن الحالي أو الوقاية من أمراض السكري وأمراض القلب وضغط الدم و كانت أكثر تلك الأغذية استهلاكاً هي منتجات الألبان قليلة أو منزوعة الدسم والمشروبات الغازية دايت والمربى والآيس كريم منخفضة السعرات وبدائل السكر المستخدمة في تحلية الشاي والقهوة، كما أكدت غالبية العينة عدم شعورها بأي أعراض جانبية من استهلاك تلك الأغذية أما الأقلية فقد أكدت شعورها ببعض الأعراض والتي كان أهمها المغص والإسهال وتخلف طعم في الفم. أما الجزء الثاني من الدراسة فقد عنى بتقييم الآثار الغذائية والجانبية لتناول بدائل السكريات والدهون المستخدمة في صناعة الأغذية المنخفضة السعرات الحرارية من خلال تجارب تغذية على فئران التجارب حيث تم تغذية الفئران بعد الفطام (young rats) و الفئران البالغة (Adult rats)على علائق مضاف إليها البولي دكستروز وهو من المواد التي تستخدم كبديل للسكر والدهن والأسبارتام وهو من أكثر بدائل السكر استخداما وقد أضيفت هذه المواد بتركيزات مختلفة للعلائق بالمقارنة بالعليقة الضابطة وتم تحليل الدم للفئران وتقدير معدل الزيادة في الوزن كما فحص الكبد والكلى والمخ هستولوجياً لتوضيح الآثار الجانبية وأشارت نتائج الدراسة إلى انخفاض الجلوكوز في دم الفئران معنوياً ($P \geq 0.05$) عند التغذية على تلك الإضافات بالمقارنة بالعليقة الضابطة وكذلك حدوث انخفاض معنوي في معدل زيادة وزن الفئران خلال فترة التغذية بالمقارنة بالعليقة الضابطة ($P \geq 0.05$) وكان الأسبارتام أكثر تأثيراً كما لم تحدث أي تأثيرات سلبية على وظائف الكبد كما أدت إلى انخفاض معنوي ($P \geq 0.05$) في مستوى الجلسريدات الثلاثية في دم الفئران البالغة وزيادة معنوية في البروتينات الشحمية عالية الكثافة ولم تكن لهذه الإضافات تأثيرات معنوية في مستوى الكوليسترول الكلي أو البروتينات الشحمية منخفضة الكثافة.كما أشارت الدراسة التشريحية والهستولوجية إلى عدم ظهور أي أعراض غير طبيعية على الكبد أو الكلى أو المخ مثل الأورام، الالتهابات، التليف، التضخم والتشوه. كما لم تظهر أي تغييرات غير طبيعية على أنسجة هذه الأعضاء ومكوناتها التشريحية.

وعلى ضوء نتائج الدراسة يمكن التوصية بضرورة الإلمام ببرامج التثقيف الغذائي وعدم تناول الأغذية منخفضة السعرات الحرارية إلا من خلال برنامج غذائي بإشراف المتخصصين في التغذية وتحري الدقة والحقائق العلمية عن الأغذية منخفضة السعرات الحرارية قبل الإعلان عنها في وسائل الإعلام وتوضيح كافة البيانات عن بدائل السكريات والدهون المستخدمة في صناعة الأغذية منخفضة السعرات الحرارية على البطاقات الملصقة على المنتج وذكر الكمية المسموح بها يوميا مع إمكانية تناول الأغذية منخفضة السعرات الحرارية التي يستخدم في صناعتها كل من البولي دكستروز والأسبارتام بالمعدل اليومي المسموح به(ADI) ومواصلة المزيد من الأبحاث عن استهلاك الأغذية منخفضة السعرات الحرارية على مستوى مناطق المملكة العربية السعودية