

التلفاز والبرغر : مسؤولية مشتركة عن زيادة الخصر !

تناول الوجبات السريعة والجلوس لساعات طويلة أمام التلفاز يؤديان إلى زيادة الخصر عند الإنسان. فقد توصلت دراسة حديثة إلى أن شطائر البرغر الكبيرة الحجم مع مشاهدة التلفاز لساعات طويلة، بإمكانهما معاً أن يكونا وصفة مدمرة لصحة الإنسان. الدراسة أشرف عليها مارك بيريرا وتم خلالها تحليل الفين من ذوي البشرة البيضاء ومثلهم من السود ومراقبتهم مدة 15 عاماً، وشملت الدراسة أفراداً تتراوح أعمارهم بين 18 عاماً و30 عاماً من عدة مدن أمريكية.

ومن النتائج التي توصلت إليها الدراسة التي أشرف عليها إتحاد القلب الأمريكي ما يلي:
ذوو البشرة البيضاء الذين يأكلون الوجبات السريعة مرتين في الأسبوع أكثر عرضة للسمنة بنسبة 50% مقارنة بأولئك الذين يأكلون هذا الطعام مرة واحدة أو أقل.
خطر العجز عن السيطرة على الجلكوز - أي تحليلها بكفاءة إلى مركبات بسيطة - والتي تأتي مقرونة مع الإصابة بالسكري، يتضاعف مع الأكلات السريعة ومشاهدة التلفاز.

البيض الذين يتناولون الأكلات السريعة أكثر من مرتين في الأسبوع ويقضون ساعتين ونصف الساعة يومياً أمام التلفاز يتضاعف عندهم خطر السمنة وفقد السيطرة على الجلكوز ثلاث مرات، وذلك مقارنة بالذين يتناولونها مرة أو أقل في الأسبوع ولا يشاهدون التلفاز أكثر من ساعة ونصف الساعة في اليوم.
وحسب الباحثين، فإن المشكلة في الأكلات السريعة تكمن في محتوياتها من الدهون المشبعة، والكربوهيدرات المنخفضة القيمة ، والخبز الأبيض، والكثير من المشروبات الغازية . وفي الوقت نفسه خلوها من الكثير من الألياف والدهون الصحية. إضافة إلى ذلك، فإن وجبة سريعة من الحجم السوبر يحوي ربما على أكثر من 1600 سعر حراري، أي أكثر مما يفترض أن يحصل عليه الإنسان ذو النشاط العادي طوال اليوم. ثم إذا أضفت إلى ذلك حياة خاملة فسيؤدي إلى تراكم الدهون والشحوم، خصوصاً أن الدهن يتراكم في حالة الحصول على سعرات أكثر مما يتم استهلاكه .