

دراسة: المواد الحافظة تزيد من خطر ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب



السبت 23 مايو 2026 09:30 م

حذرت دراسة من أن المواد الحافظة الغذائية الموجودة في الزبادي وعصير الفاكهة والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة والعديد من المنتجات اليومية الأخرى قد تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب

وتوصل باحثون فرنسيون إلى أن الأشخاص الذين يستهلكون أعلى مستويات من المواد الحافظة كانوا أكثر عرضة بنسبة 16 في المائة للإصابة بأمراض القلب والأزمات القلبية والسكتات الدماغية

كما كانوا أكثر عرضة بنسبة 30 في المائة تقريباً للإصابة بارتفاع ضغط الدم- وهو عامل الخطر الرئيس للسكتة الدماغية، كما بينت النتائج التي نُشرت في المجلة الأوروبية لأمراض القلب

وحلل الباحثون الأنظمة الغذائية لما يقرب من 112 ألفاً و400 شخص، وقالوا إن ثمانية من المواد الحافظة السبعة عشر الأكثر استهلاكاً يبدو أنها ترفع ضغط الدم بشكل مباشر

المواد الحافظة تدخل في مكونات الأطعمة المصنعة

وقالت أنابيس هاسنبوهلر، من جامعة باريس سيتي: "يتم استخدام المواد الحافظة للأغذية في مئات الآلاف من الأطعمة المصنعة صناعياً".

وتشير الدراسات التجريبية إلى أن بعض المواد الحافظة المضافة إلى الطعام قد تكون ضارة بصحة القلب والأوعية الدموية، ولكن لم تتوفر أدلة كافية حول تأثير هذه المكونات على البشر

وأضافت، وفقاً لصحيفة "ديلي ميل": "على حد علمنا، هذه هي الدراسة الأولى من نوعها التي تبحث في الروابط بين مجموعة واسعة من المواد الحافظة وصحة القلب والأوعية الدموية".

وخلال الدراسة، تمت متابعة المشاركين لمدة تتراوح بين سبع إلى ثماني سنوات في المتوسط، وقام الباحثون بإكمال استبيان عن الطعام والشراب كل ستة أشهر بوضوح بالتفصيل ما تناولوه خلال الأيام الثلاثة السابقة

واستهلك جميع المشاركين تقريباً - 99.5 في المائة - مادة حافظة واحدة على الأقل من المواد الغذائية خلال السنتين الأوليين من المشاركة، ومع ذلك لم يُلاحظ ارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب إلا لدى أولئك الذين استهلكوا الكمية الأكبر

وبلغ متوسط الاستهلاك الأقل حوالي 156 ملج من المواد الحافظة يومياً، بينما بلغ مستوى الاستهلاك الأعلى أكثر من 1 جرام يومياً

ولم ينشر الباحثون أمثلة مفصلة لما كان يتناوله المستهلكون الأعلى استهلاكاً كل يوم لكنهم أفادوا بأنهم تناولوا كميات أكبر بكثير من الأطعمة فائقة المعالجة بشكل عام، أو ما يشكل 21.4 في المائة من نظامهم الغذائي من حيث الوزن، مقارنة بنسبة 14.3 في المائة بين المستهلكين الأقل استهلاكاً

وقالوا إن أكبر مصادر المواد الحافظة تشمل اللحوم المصنعة، والخبز والحبوب المعلبة، والفاواكه والخضروات المصنعة، وغيرها من الأطعمة والمشروبات المعلبة

ثمانية مواد حافظة هي الأخطر

ويبدو أن زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب ناتجة عن ثمانية مواد حافظة تشمل سوربات البوتاسيوم، وميتايبسلفيت البوتاسيوم، وبنترين الصوديوم، وحمض الأسكوربيك

وتوجد هذه المواد الحافظة - التي تضاف إلى الأطعمة المعلبة لإطالة مدة صلاحيتها - في كل شيء بدءًا من المخبوزات وحتى عصائر الفاكهة واللحوم المصنعة والآيس كريم

وعلى الرغم من أن الباحثين لم يتمكنوا من تحديد ذلك بدقة، وأوضحوا أن هذه الإضافات قد تزيد من خطر الإصابة بمشاكل قلبية خطيرة، وأن المواد الحافظة يمكن أن تؤدي إلى الإجهاد التأكسدي- وهو شكل من أشكال تلف الخلايا المرتبط بالالتهاب والشيخوخة والمرض

مع ذلك، ولأن هذه كانت دراسة قائمة على الملاحظة، فلا يمكن استخلاص استنتاجات قاطعة حول السبب والنتيجة وخلف الباحثون إلى القول: "تشير هذه النتائج إلى أننا بحاجة إلى إعادة تقييم مخاطر وفوائد هذه المواد المضافة للأغذية من قبل السلطات المسؤولة، مثل الهيئة الأوروبية لسلامة الأغذية في أوروبا وإدارة الغذاء والدواء في الولايات المتحدة، من أجل حماية أفضل للمستهلك".

وتدعم هذه النتائج النصائح الحالية التي تنصح بتفضيل المنتجات الطازجة وبأقل قدر ممكن من المكونات وقال الباحثون: "إن تناول الأطعمة المصنعة، مثل الفاكهة والخضروات والأسماك والبقوليات والأطعمة الغنية بالألياف، يساعد على الوقاية من ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب".

وأضافوا أن للأطباء والعاملين في مجال الرعاية الصحية دورًا هامًا في مساعدة الجمهور على فهم المخاطر