

غذاهای فوق فرآوری شده عمر بازماندگان سرطان را کوتاه می‌کند



یک مطالعه جدید می‌گوید که شکست دادن سرطان کار کوچکی نیست، اما رژیم غذایی سرشار از غذاهای فوق فرآوری شده ممکن است سلامت آینده بازماندگان را به خطر بیندازد.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند که بازماندگان سرطان با رژیم‌های غذایی سرشار از غذاهای فوق فرآوری شده، ۵۹ درصد بیشتر در معرض مرگ ناشی از سرطان هستند.

محققان دریافته‌اند که آنها همچنین در مقایسه با بازماندگانی که کمترین میزان مصرف غذاهای فوق فرآوری شده را داشتند، ۴۸ درصد بیشتر احتمال داشت که در یک مدت ۱۵ ساله به هر دلیلی فوت کنند.

«ماریا لورا بوناچیو»، سرپرست مطالعه و محقق اپیدمیولوژی و پیشگیری در پاسیلی ایتالیا، گفت: «آنچه افراد پس از تشخیص سرطان می‌خورند ممکن است بر بقا تأثیر بگذارد، اما بیشتر تحقیقات در این جمعیت فقط بر روی مواد مغذی متمرکز شده است، نه بر میزان فرآوری غذا.»

بوناچیو در یک بیانیه خبری افزود: «موادی که در فرآوری صنعتی غذاها دخیل هستند می‌توانند در فرآیندهای متابولیک اختلال ایجاد کنند، میکروبیوم‌های روده را مختل کنند و التهاب را تشدید کنند. در نتیجه، حتی وقتی یک غذای فوق فرآوری شده روی کاغذ کالری و ترکیب غذایی مشابهی با یک غذای کم فرآوری شده یا طبیعی داشته باشد، باز هم می‌تواند اثر مضرتری بر بدن داشته باشد.»

غذاهای فوق فرآوری شده عمدتاً از موادی استخراج‌شده از غذاهای کامل، مانند چربی‌های اشباع‌شده، نشاسته و قندهای افزوده، تولید می‌شوند. آن‌ها همچنین حاوی طیف گسترده‌ای از افزودنی‌ها هستند تا آن‌ها را خوشمزه‌تر، جذاب‌تر و بادوام‌تر کنند.

مثال‌هایی از این مواد شامل کالاهای پخته‌شده بسته‌بندی‌شده، غلات شیرین، محصولات آماده خوردن یا آماده گرم کردن و غذاهای آماده سرد می‌شود.

برای مطالعه جدید، محققان بیش از ۸۰۰ نفر از بازماندگان سرطان را بین مارس ۲۰۰۵ و دسامبر ۲۰۲۲ دنبال کردند. آن‌ها به طور متوسط ۱۴.۶ سال تحت نظر بودند.

همه شرکت‌کنندگان داده‌هایی در مورد عادات غذایی خود ارائه داده بودند که به محققان اجازه می‌داد میزان غذاهای فوق فرآوری‌شده را در رژیم غذایی روزانه خود تخمین بزنند.

نتایج نشان داد افرادی که بیشترین میزان غذاهای فوق فرآوری‌شده را مصرف می‌کردند، در مقایسه با افرادی که کمترین میزان را مصرف می‌کردند، بیشتر در معرض مرگ و میر در طول دوره پیگیری بودند.

محققان گفتند که این ارتباط تا حدودی با تأثیر غذاها بر التهاب و ضریان قلب توضیح داده می‌شود. این عوامل ۳۷٪ از ارتباط بین غذاهای فوق فرآوری شده و مرگ پس از سرطان را تشکیل می‌دهند.

بوناچیو گفت: «این نتایج نشان می‌دهد که افزایش التهاب و افزایش ضریان قلب در حالت استراحت ممکن است تا حدی ارتباط بین مصرف بیشتر غذاهای فوق فرآوری‌شده و افزایش مرگ و میر را توضیح دهد و به روشن شدن اینکه چگونه فرآوری مواد غذایی می‌تواند در پیامدهای بدتر در میان بازماندگان سرطان تأثیر گذارد، کمک کند.»

محققان گفتند که نتایج آنها نشان می‌دهد که کاهش مصرف غذاهای فوق فرآوری‌شده به طور کلی و جایگزینی آنها با غذاهای کامل می‌تواند به سلامت فرد کمک کند.

بوناچیو گفت: «پیام اصلی برای عموم این است که مصرف کلی غذاهای فوق فرآوری‌شده بسیار اهمیت دارد. تمرکز بر رژیم غذایی به طور کلی و کاهش مصرف غذاهای فوق فرآوری‌شده و تغییر مصرف به سمت غذاهای تازه، کم فرآوری‌شده و خانگی، معنادارترین و مفیدترین رویکرد برای سلامتی است.»

وی گفت: «یک راه عملی برای انجام این کار، بررسی برچسب‌ها است: غذاهایی که بیش از پنج ماده‌ی تشکیل‌دهنده یا حتی فقط یک افزودنی غذایی دارند، احتمالاً فوق فرآوری‌شده هستند.»

تصمیم‌های محدودکننده و شوک جنگی، بخش زیادی از بخش خصوصی را زمین‌گیر کرد؛ امروز اولین روز رسمی کاری سال ۱۴۰۵، با نامه‌های تعدیل و عقب‌افتادگی دستمزد همراه است. نقطه پایان جنگ مشخص نیست، اما ورود به بحران بیکاری و بی‌پولی از همین ابتدای سال آغاز شده؛ بحرانی که می‌تواند از کف خیابان تا دفاتر کار گسترده شود.

به گزارش رکنا، سال ۱۴۰۵ برای اقتصاد ایران نه با امید به رونق، بلکه با بهاری که با سنگینی سایه جنگ آغاز شده است شروع شد. جنگی که از نهم اسفند ۱۴۰۴ با حمله نظامی آمریکا و اسرائیل به ایران شروع شد، تنها یک درگیری نظامی نبود؛ بلکه در همان ساعات اولیه به سرعت به یک شوک اقتصادی فراگیر تبدیل شد.

کارگران و بخش خصوصی قربانی نبود برنامه حمایتی شفاف دولت برای روزهای جنگ

تعطیلی گسترده ادارات دولتی، توقف فعالیت بسیاری از شرکت‌های خصوصی و نیمه‌خصوصی، و شکل‌گیری شرایط نیمه‌اضطراری در شهرهای بزرگ، عملاً آخرین هفته‌های سال گذشته را به دوره‌ای از رکود ناگهانی و سردرگمی اقتصادی تبدیل کرد.

در روزهای نخست جنگ، تقریباً تمام ادارات دولتی تعطیل شدند و بسیاری از کسب‌وکارهای شهری فعالیت خود را متوقف کردند. چند روز بعد، دولت اعلام کرد که ادارات با ۲۰ درصد ظرفیت نیروی انسانی به فعالیت ادامه خواهند داد؛ تصمیمی که بیش از آنکه به بازگشت اقتصاد کمک کند، تنها نشانه‌ای از تداوم وضعیت جنگی بود. در مقابل، بخش خصوصی که ستون اصلی اشتغال شهری محسوب می‌شود، با شرایطی بسیار دشوارتر روبه‌رو شد. بسته شدن اینترنت بین‌الملل، اختلال در زنجیره‌های تأمین، حملات مکرر به برخی شهرهای بزرگ و نااطمینانی امنیتی، عملاً بسیاری از شرکت‌ها را به تعطیلی کشاند.

کارگرانی که ناگهان بیکار شدند

در این میان، آسیب اصلی متوجه نیروی کار شد. از کارگران معدن و کارگران ساختمانی تا کارکنان شرکت‌های خدماتی، نیروهای فناوری و کارمندان شرکت‌های خصوصی، همگی با شوک بیکاری ناگهانی روبه‌رو شدند. برخی شرکت‌ها توانستند حداقل حقوق اسفند یا بخشی از مزایا را پرداخت کنند، اما بسیاری از کارگران حتی

روند افزایشی فقر شهری

اولین روز کاری ۱۴۰۵ با طعم تعدیل نیرو!



دستمزد ماه پایانی سال و مزایای پایان سال را نیز دریافت نکردند. با آغاز سال جدید، بخش قابل توجهی از این نیروها با پیام‌ها و نامه‌های رسمی تعدیل نیرو مواجه شدند؛ پیام‌هایی که به معنای پایان همکاری در شرایطی بود که بازار کار عملاً از کار افتاده است.

بازار کاری که در حال فروپاشی است

نخستین روز کاری رسمی سال ۱۴۰۵ اکنون تصویری روشن از یک بحران عمیق را نشان می‌دهد. موج تعدیل نیرو در بخش‌های مختلف اقتصادی در حال گسترش است و بازار کار ایران، که پیش از جنگ نیز با مشکلات ساختاری مانند رکود، تورم بالا و ضعف سرمایه‌گذاری مواجه بود، اکنون با شوکی بسیار شدیدتر روبه‌رو شده است.

بسیاری از کارفرمایان نیز در موقعیتی مشابه قرار دارند؛ آنها نه امکان ادامه فعالیت دارند و نه توان پرداخت هزینه‌های نیروی انسانی. در نتیجه، رابطه کارگر و کارفرما که ستون تولید و خدمات است، همزمان دچار فروپاشی شده است.

قطع اینترنت؛ ضربه‌ای فزاینده امنیتی

یکی از عوامل تشدیدکننده بحران اقتصادی، محدود شدن اینترنت بین‌الملل در ایران است. در اقتصادی که طی سال‌های اخیر بخش قابل توجهی از خدمات، تجارت و حتی فعالیت‌های صنعتی آن به ارتباطات آنلاین وابسته شده بود، این محدودیت

عملاً بسیاری از کسب‌وکارها را فلج کرده است. شرکت‌های فناوری، استارت‌آپ‌ها، کسب‌وکارهای صادرات خدمات دیجیتال و حتی بسیاری از شرکت‌های سنتی که به ارتباطات بین‌المللی وابسته بودند، در این شرایط امکان ادامه فعالیت ندارند.

ورود رسمی به بحران بیکاری

آنچه اکنون در اقتصاد ایران رخ می‌دهد، تنها یک رکود موقت نیست؛ بلکه نشانه‌های ورود به یک بحران گسترده بیکاری است. کاهش شدید فعالیت خدماتی و اختلال در تجارت، همگی به معنای کاهش سریع تقاضای نیروی کار است. در چنین شرایطی حتی افرادی که هنوز شغل خود را حفظ کرده‌اند نیز در وضعیت نااطمینانی شدید قرار دارند.

فشار اجتماعی در راه است

پیامدهای این وضعیت تنها اقتصادی نیست. افزایش بیکاری، کاهش درآمد خانوارها و از بین رفتن پس‌اندازهای محدود طبقات متوسط و کارگری می‌تواند به سرعت به بحران‌های اجتماعی تبدیل شود. افزایش فقر شهری، گسترش مشاغل غیررسمی، و افزایش فشار بر شبکه‌های حمایتی خانوادگی از جمله روندهایی است که در ماه‌های آینده احتمالاً شدت خواهد گرفت.

اقتصاد جنگی بدون سازوکار حمایتی

در بسیاری از کشورها، اقتصاد جنگی با سازوکارهای گسترده حمایتی همراه است؛ از پرداخت‌های مستقیم به خانوارها گرفته

تا حمایت‌های مالی از بنگاه‌ها برای حفظ اشتغال. اما در ایران، که پیش از جنگ نیز با محدودیت‌های شدید مالی و کسری بودجه روبه‌رو بود، اجرای چنین سیاست‌هایی با دشواری جدی مواجه است. اگر سیاست‌های فوری برای حمایت از اشتغال و معیشت اتخاذ نشود، احتمال گسترش سریع بیکاری و تعطیلی گسترده‌تر بنگاه‌ها وجود دارد.

چشم‌انداز مهیج ماه‌های آینده

نقطه پایان جنگ هنوز مشخص نیست، اما نقطه ورود اقتصاد به بحران بیکاری اکنون کاملاً روشن شده است. اقتصاد ایران وارد مرحله‌ای شده که در آن حتی پایان سریع جنگ نیز لزوماً به معنای بازگشت فوری فعالیت‌های اقتصادی نخواهد بود. بسیاری از شرکت‌ها سرمایه در گردش خود را از دست داده‌اند، پروژه‌ها متوقف شده‌اند و بازارها در وضعیت انتظار قرار دارند.

هشدار: که باید جدی گرفته شود

در چنین شرایطی، مسئله اشتغال دیگر صرفاً یک موضوع اقتصادی نیست؛ بلکه به مسئله‌ای امنیتی و اجتماعی تبدیل می‌شود. دولت و حتی نهادهای مسئول در حوزه‌های امنیتی و نظامی ناگزیرند پیامدهای اقتصادی جنگ را به همان اندازه پیامدهای نظامی آن جدی بگیرند. زیرا در میانه جنگی که هنوز پایان آن مشخص نیست، جامعه ایران اکنون وارد مرحله‌ای شده که بحران معیشت می‌تواند به اندازه هر تهدید دیگری تعیین‌کننده باشد.

اینفوگراف

هنرمند: مسعود شجاعی طباطبایی

داستان مصور

چشم‌ها را باید شست...

نقشه وابستگی جهان به تنگه هرمز

