بعيداً عن الشغف بالحلويات: نقدم إليكم الشغف بالأطعمة المالحة



لقد سمعتَ من قبل عن الشّغف بالحلويات، ولكن ماذا عن الشّغف بالأطعمة المالحة؟

وجدت دراسةٌ جديدةٌ أنّ بعض النّاس يحملون مورثةً تعطيهم حساً أعلى للطّعم المالح.

تِبعاً لدراسةٍ قُدِّمت في اجتماع الجلسات العلميّة لجمعيّة القلب الأمريكيّة **American Heart Association** في نيو أورلينز **New Orleans**: فإنَّ الأفراد الذين لديهم تعددٌ شكليٌ في المورثة **TAS2R48** مُرجحون لتناول الكثير من الصوديوم أكثر من أولئك الذين لا يحملون هذا التّباين.

تقول طالبة الدكتوراه في كليّة التّمريض بجامعة كنتاكي **University of Kentucky College of Nursing** والمؤلّفة الرئيسيَّة للدّراسة جينيفر سميث **Jennifer Smith** في تصريحٍ لها: "قد نكون قادرين من خلال تحديد التعدّد الشكلي المورثي الذي يحمله الأفراد على مساعدتهم في اتّخاذ خياراتٍ غذائيّةٍ أفضل عبر تعليمٍ صُمِّم خصيصاً لهم".

يشير الباحثون إلى الحاجة لمزيدٍ من الأبحاث من أجل الفهم الكامل لكيفيّة تأثير مورثّات الأفراد في كميّة الصوديوم التي يتناولونها. توصي جمعيّة القلب الأمريكية **AHA** أن يقلّل الأفراد من تناول الصوديوم في وجباتهم إلى 2,300 ملغ (**mg**) يوميّاً. تشير الجمعيّة (**AHA**) إلى أن زيادة الصوديوم يمكن أن ترفع خطر إصابة الفرد بارتفاع ضغط الدّم.

وقد وجد الباحثون أن الأفراد الحاملين لهذا التّعدُّد المورثيّ يملكون ضعف الاحتمال تقريباً لتجاوز الحد عن 2,300 ملغ مقارنةً بالأفراد غير الحاملين لهذا التّعدُّد. وهذه ليست المرّة الأولى التي ترتبط بها المورثة **TAS2R48** بحسّ الذّوق الخاص بالفرد.

تِبعاً للدراسة، فقد أشار بحثٌ سابقٌ أن التعدّد الشكلي المعيّن للمورثة التي نظر الباحثون فيها في هذه الدراسة عزّز أيضاً شعور الفرد بالطّعم المرّ. يرى المؤلفون أن ذلك قد يكون السّبب وراء ميل الأفراد اللذين يحملون لهذه المورثة في تجنُّب تناول أطعمةٍ كالبروكلي والخضراوات المورقة الدّاكنة.

تقول سميث **Smith**: "تشير بعض الأبحاث إلى أنّ الأفراد اللذين يشعرون بالطّعم المرّ بشدّة قد يتذوّقون الطّعم المالح بإحساسٍ عالٍ أيضاً ويستمتعون به، ممّا يؤدّي بدوره إلى زيادة كميّة الصوديوم المتناولة. وتفترض نظريةٌ أخرى بأنهم يتناولون الملح لإخفاء الطّعم المرّ للطّعام، وبذلك يستهلكون المزيد من الصّوديوم".

لقد نظر الباحثون في أنظمةٍ غذائيّةٍ تناولت أكثر من 400 من الأشخاص المشاركين في دراسةٍ تهدف إلى التّقليل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب للنّاس اللذين يعيشون في ريف كنتاكي. كجزءٍ من الدّراسة، أجرى الناس أيضاً تحليلاً للحمض النووي الريبي منقوص الأكسجين **DNA**. كان جميع الناس في هذه الدراسة معرضين لخطرٍ أعلى للإصابة بأمراض القلب.

لقد دُرِست المكونات الأخرى من الحمية الغذائيّة للأشخاص، كدراسة كميّة الدّهون المُشبعَة والسّكر والكحول المُستهلكَة، ووجد الباحثون أنّه لا يوجد أيُّ تأثيرٍ للتعدُّدات الشّكليّة في هذه المكونات من الحمية الغذائيّة.

- التاريخ: 2018-09-02
- التصنيف: طب الأسنان

#مورثات #الحلويات #الأطعمة المالحة #غذاء

المصادر

- Live science

المساهمون

- إعداد
  - سارة جلبوط
  - آية كرم
- تحرير

- عماد الدين الدمري
- سارة جبر

- تصميم
  - علي ناصر عمير
- نشر
  - آلان حسن