

# دراسة توضح ماذا يحدث في جسمك عند تناول بطاطس الشيبس 3 مرات أسبوعياً



السبت 27 سبتمبر 2025 08:00 م

يعشق الكبار والصغار بشكل خاص تناول رقائق البطاطس أو الشيبس، كما أنها الوجبة الخفيفة السهلة التي غالبًا ما نلجأ لها، ولكن هل تساءلت عن المخاطر التي قد يسببها تناول الشيبس يوميًا، وهو ما يوضحه تقرير موقع "تايمز أوف انديا". كشفت دراسة نُشرت في المجلة الطبية البريطانية أن تناول الشيبس أو البطاطس المقلية ثلاث مرات أسبوعيًا يزيد من خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري بنسبة 20%، بينما يرفع تناولها خمس مرات أسبوعيًا الخطر إلى 27%، وهذا يُنذر بخطر حقيقي لشيء يعتبره معظمنا مجرد وجبة خفيفة عابرة □

## ما الذي يحدث حقًا عند تناول رقائق البطاطس يوميًا؟

من زيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم إلى تقلبات المزاج والإرهاق، دعونا نكشف الجانب الخفي لهذه الوجبة الخفيفة المقرمشة المفضلة: **تناول رقائق البطاطس يوميًا يزيد من خطر زيادة الوزن** رقائق البطاطس غنية بالسعرات الحرارية، خاصة أنه يتم قليها في الزيت ومغطاة بالملح، فهي ترفع مستويات الطاقة ويسهل الإفراط في تناولها، كما أن قرمشتها تدفعك لتناول المزيد، ومع مرور الوقت، تتراكم هذه السعرات الحرارية الزائدة، وقد تؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة □

وبما أن رقائق البطاطس نادرًا ما توفر أي بروتين أو ألياف مفيدة، فإنها لا تمنحك شعورًا بالشبع مما يجعلك تتوق إلى تناول المزيد من الطعام في وقت لاحق □

## تناول رقائق البطاطس يوميًا يرفع ضغط الدم

رقائق البطاطس غنية بالصوديوم، وغالبًا ما تحتوي الحصة الواحدة على أكثر من 200 ملليجرام من الملح، وتناولها يوميًا قد يرفع كمية الصوديوم المتناولة إلى ما يفوق الحد الموصى به بكثير، ويؤدي الإفراط في تناول الملح إلى ارتفاع ضغط الدم، مما يُجهد القلب والشرايين، وعلى المدى الطويل، يزيد هذا من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، مما يُحول وجبة خفيفة بسيطة إلى خطر صحي جسيم □

## تناول رقائق البطاطس يوميًا يزيد من خطر الإصابة بالسكري

البطاطس بحد ذاتها غنية بالنشا، لكن قليها في الزيت يجعلها سريعة الهضم، كما أنها تسبب ارتفاعًا حادًا في سكر الدم، مما قد يؤدي إلى مقاومة الأنسولين إذا تم تناولها بانتظام، وقد ربطت دراسة أجرتها المجلة الطبية البريطانية (BMJ) بين تناول البطاطس المقلية بكثرة وارتفاع خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بشكل ملحوظ، وبالنسبة لأي شخص لديه تاريخ عائلي للإصابة بمرض السكر، فإن تناول البطاطس المقلية يوميًا قد يفاقم المشكلة □

## تناول رقائق البطاطس يوميًا يسبب سوء الهضم

من أكبر عيوب رقائق البطاطس المقلية افتقارها للألياف، فعلى عكس الأطعمة الكاملة كالفاكهة والخضراوات والمكسرات، لا تُساعد رقائق البطاطس على الهضم ولا تدعم صحة الأمعاء، وقد يُسبب تناولها يوميًا الإمساك ويُخل بتوازن بكتيريا الأمعاء الصحية، مما قد يؤثر على كل شيء، من الأيض إلى وظائف الجهاز المناعي □

## تناول رقائق البطاطس يوميًا قد يزيد من خطر الإصابة بالسرطان

يُنتج قلي الأطعمة النشوية على درجات حرارة عالية مركبًا يُسمى الأكريلاميد، وقد دُرست هذه المادة الكيميائية لدورها المحتمل في زيادة خطر الإصابة بالسرطان، ومع أن تناول رقائق البطاطس من حين لآخر قد لا يُثير القلق، إلا أن تناولها يوميًا يزيد من تعرضك للأكريلاميد

بمرور الوقت، وقد يُقلل اختيار الأطعمة المخبوزة أو المقلية بالهواء من هذا الخطر، ولكنه لا يُزيله تمامًا □

### تناول رقائق البطاطس يوميًا يؤثر على الحالة المزاجية والطاقة

عادةً ما يتبع ارتفاع سكر الدم السريع الناتج عن رقائق البطاطس انخفاض مفاجئ في مستويات السكر، هذا التأثير المتقلب يجعلك تشعر بالتعب والانعاج، ويثير رغبتك في تناول المزيد من الوجبات السريعة، ومع مرور الوقت، قد يؤثر ذلك على استقرار مزاجك ومستويات طاقتك، فبدلاً من أن تكون رقائق البطاطس مصدرًا مُرضيًا للنشاط، قد تُشعرك بالإرهاق والانفعال □

### بدائل صحية لرقائق البطاطس

إذا كنت تشتهي الطعام المقرمش، فليس مضمراً للتخلي عن الوجبات الخفيفة تمامًا، جرّب رقائق البطاطس المخبوزة، أو الحمص المحمص، أو الفشار بدون زبدة، وكذلك المكسرات والبذور أيضًا بدائل ممتازة تُوفر دهونًا صحية وبروتينًا وأليافًا، وحتى اختيار حصص أصغر من رقائق البطاطس وتناولها ببطء يُساعد على تقليل السعرات الحرارية والملح □