هل أطفالك يحبون "النودلز"؟ قد ترغب في إعادة التفكير! الإندومي، حيث تجذب المستهلكين بسهولة تحضيرها وتنوع نكهاتها، مما يثير قلق الخبراء حول تأثيرها على الصحة العامة، لكنها تحمل مخاطر صحية لا يمكن تجاهلها، تتكون النودلز من دقيق القمح، خاصة عند الإفراط في استهلاكها. كيف تُصنع؟ تمر عملية التصنيع بعدة مراحل تبدأ بخلط الدقيق مع الماء والملح لصنع عجينة تُضغط لتتحول إلى خيوط رفيعة، ثم تُقلى في زيت النخيل المكرر لإطالة مدة صلاحيتها، يتم تجفيفها وإضافة النكهات الاصطناعية والتوابل، وتُغلف لتكون جاهزة للبيع. إلا أنها تحمل العديد من المخاطر الصحية التي قد تهدد الجسم على المدى البعيد: ارتفاع نسبة الصوديوم تحتوي على كميات كبيرة من الصوديوم، وهو عامل رئيسي في ارتفاع ضغط الدم، منظمة الصحة العالمية توصي بتقليل استهلاك الصوديوم، إلا أن تناول عبوة واحدة منها يكفي لتجاوز الحد اليومي الموصى به. الدهون المشبعة وغير الصحية بسبب القلي في زيت النخيل المكرر، يحتوي النودلز على كميات عالية من الدهون المشبعة، التي ترفع مستوى الكوليسترول الضار في الدم، افتقارها للقيمة الغذائية والألياف، وقد يؤدي الاعتماد عليها كوجبة رئيسية إلى سوء تغذية، المواد الحافظة والمنكهات الصناعية تحتوي على مواد حافظة ومنكهات صناعية قد تسبب تهيج الجهاز الهضمي والحساسية لدى بعض الأفراد، والإفراط في استهلاك هذه المواد يزيد من احتمال التعرض لمخاطر صحية طويلة الأمد. لكن الاعتماد المفرط عليها يمكن أن يسبب آثارًا سلبية خطيرة على صحة الأطفال والمراهقين، ضعف المناعة تناولها بكثرة دون الحصول على غذاء متوازن يؤدي إلى نقص فيتامينات ومعادن ضرورية مثل الحديد، وهذا النقص قد يؤثر على قدرة الجهاز المناعي لدى الأطفال، مما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض والعدوى. النظام الغذائي غير المتوازن الذي يعتمد على النودلز قد يؤدي إلى نقص في العناصر الغذائية التي تعزز وظائف الدماغ، فالأطفال والمراهقون الذين يتناولون الإندومي بكثرة قد يواجهون صعوبات في التركيز، وتأثيرات سلبية على الأداء الدراسي. التأثيرات النفسية والسلوكية بعض الدراسات تشير إلى أن المواد المضافة في الأطعمة المصنعة،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي