

احذر المواد الغنية بالنشويات والمطبوخة على نار عالية



الاثنين 23 يناير 2017 02:01 م

نشرت صحيفة "التايمز" تقريراً، تقول فيه إن دراسة علمية حذرت من المواد الغنية بالنشويات والمطبوخة على درجات حرارة عالية، ولفترة طويلة، التي قد تترك آثاراً سيئة على صحة الإنسان.

ويشير التقرير، الذي ترجمته "عربي21"، إلى أن دراسة علمية كشفت عن أن الخبز المحمر والبطاطا المشوية المقمرة قد يؤديان إلى السرطان، بحسب تحذير مسؤول الصحة العامة البريطاني.

وتقول الصحيفة إن المواد الغنية بالنشويات والمطبوخة على نار عالية، ولمدة طويلة، تخرج مادة كيميائية تدعى "أكريلامايد"، التي يعتقد العلماء أنها قد تؤدي إلى السرطان.

وبلغت التقرير إلى أن وكالة معايير الطعام البريطانية ستبدأ اليوم حملة لتشجيع المواطنين على التخفيف من المواد الكيميائية في أطعمتهم، من خلال طبخها وشيها وخبزها وقليها بطريقة مخففة لا يصل فيها لون الطعام إلى البني.

وتورد الصحيفة نقلاً عن الوكالة، قولها إن مستوى التعرض للمواد الكيميائية عال للمواطنين كلهم من الأعمار كافة، حيث إنه يتم استهلاك 900 مليون وجبة مشوية مرفقة مع البطاطا يتم تناولها كل عام، مشيرة إلى أن المواطنين ينفقون 400 مليون جنيه إسترليني على أطعمة من هذا النوع كل عام، بحسب أرقام واردة من هذه الصناعة.

ويكشف التقرير عن أنه يتم تشكل المادة الكيميائية من خلال تفاعل حامض الأمينو ونوع من السكريات الموجودة في الطعام، وهي مادة موجودة في رقائق البطاطا المقلية والبطاطا والجزر الأبيض والشمندر واللفت، التي إن تم تقميرها وقليها إلى الدرجة التي تصبح فيها بنية اللون، فإنها تؤدي إلى التفاعل الكيميائي، لافتاً إلى أنه في حالة غليها أو طبخها في المايكروويف، فإنها لا تؤدي إلى درجة التفاعل مقارنة مع تحميرها.

وتفيد الصحيفة بأنه في حملة "اشويه حتى يصبح ذهبياً"، فإن المستهلك ينصح بتقمير الخبز والبطاطا حتى تتلون باللون الذهبي.

وتختتم "التايمز" تقريرها بالإشارة إلى قول مدير وكالة معايير الطعام ستيف ورنر: "لا نريد من الناس القلق حول وجبة واحدة يأكلونها، لكننا نريد أن يديروا حياتهم بطريقة مناسبة"، ويضيف: "كل شيء عمله للتخفيف من تعرضك للكيميائيات يقلل من المخاطر طوال الحياة".