

تجنب الإصابة بالسرطان □ طرق بسيطة لطهي النشويات بالمنزل



الأربعاء 8 فبراير 2017 03:02 م

تحذير جديد أصدرته وكالة معايير الغذاء البريطانية (FSA)، يتعلق بعملية طهي وخبز النشويات وعلى رأسها الخبز والمعجنات وشرائح البطاطس والذرة، حتى تكتسب اللون الذهبي الأصفر، بدلا من اللون البني، كي لا تفرز مركب سام مسبب للسرطان □

فيما كشفت أكاديمية مصرية، أن هناك طرق بسيطة في الطهي بالمنزل يمكن من خلالها تجنب إفراز هذا المركب السام، لتقليل ما يدخل أجسامنا من الكيماويات المسرطنة □

وكشفت الوكالة، في توصياتها الصادرة منذ أيام، أن الأطعمة النشوية تفرز مركب "الأكريلاميد" (Acrylamide) عند تعرّضها لدرجات حرارة مرتفعة لمدة طويلة في أثناء القلي أو الشوي □

ودعت الوكالة البريطانية أيضًا إلى عدم الاحتفاظ بالبطاطس والجزر الأبيض في الثلاجة، ويرجع ذلك إلى أن معدلات السكر في البطاطس ترتفع في درجات الحرارة المنخفضة، ما قد يزيد من كمية "الأكريلاميد" التي تُفرز لاحقًا في أثناء الطهي □

و"الأكريلاميد" مركب سام، عبارة عن بلورات صلبة بيضاء لا رائحة لها، ويتكوّن في الأغذية عند تعريضها لدرجات حرارة عالية، إذ ينتج عن ذلك العديد من المركبات الكيميائية كأول أكسيد الكربون، وثاني أكسيد الكربون وأكسيد النيترات □

ويُوجد الأكريلاميد بمعدلات عالية في الأغذية النشوية مثل شرائح البطاطس، والخبز، وحبوب الإفطار، والبسكويت، والمقرمشات، والكعك، والقهوة، عند طهوها في درجات حرارة تتخطى 120 درجة مئوية، كما تُفرز هذه المادة في أثناء الطهي المنزلي، عند خبز أغذية نشوية مثل البطاطس والخبز والجزر الأبيض أو قليها أو شويها □

من جانبها، قالت الدكتورة إيمان حجازي، أستاذ سموم وملوثات الغذاء، بشعبة الصناعات الغذائية، بالمركز القومي للبحوث في مصر، إن "الأكريلاميد" يتكون عادة في الأغذية التي ترتفع فيها نسبة الكربوهيدرات مثل النشا أو السكر والبروتين، عند تسخينها لإنتاج مظهر خارجي جاف وبني، وعلى ذلك يمكن لهذه المادة أن توجد في كثير من الأغذية المعتادة التي يجري قليها أو خبزها أو شويها أو تحميرها،

بما في ذلك البطاطس المقلية، والخضراوات المقلية والمشوية، والحبوب والمخبوزات، والقهوة، والأسماك المشوية، والذرة المشوية □