

دراسة: البطاطس المقلية تزيد خطر الإصابة بالسكر من النوع الثاني



الاثنين 11 أغسطس 2025 08:00 م

تثير البطاطس جدلاً واسعاً على الدوام عند ذكرها في التأثيرات الصحية لها، خصوصاً فيما يتعلق بتأثيرها على مرض السكر من النوع الثاني □

فبين من يجدها غذاءً تقليدياً غنياً بالطاقة، ومن يحذر منها باعتبارها ترفع مستوى السكر في الدم، تحدد الحقيقة طريقة الطهي أكثر من نوع البطاطس نفسه □
فبين المقلية والمسلوقة والمهروسة وكل أنواعها المختلفة، تظهر فائدتها من ضررها □

دراسة تكشف تأثير البطاطس وفقاً لتقرير نُشر في موقع health، توصلت دراسة حديثة إلى أن الخطر الحقيقي لا يكمن في البطاطس كخضار، بل في طريقة تحضيرها □
فقد تبين أن البطاطس المقلية ترتبط بزيادة خطر الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني بنسبة تصل إلى 20% عند تناولها ثلاث مرات أسبوعياً، بينما لم تُسجل نتائج مماثلة عند تناول البطاطس المسلوقة أو المخبوزة أو المهروسة □
والأكثر إثارة للاهتمام أن استبدال البطاطس المقلية بالحبوب الكاملة، مثل القمح الكامل أو الشوفان، يمكن أن يقلل الخطر بنسبة تقارب 19%.

لماذا تؤثر طريقة الطهي بهذا الشكل؟

القلي العميق يتطلب درجات حرارة مرتفعة جداً، وغالباً ما يُستخدم بزيوت تحتوي على دهون متحولة ومركبات ضارة ناتجة عن الأكسدة □
هذه العوامل ترفع من خطر الالتهابات ومقاومة الأنسولين، وهو ما يساهم في تطور السكر من النوع الثاني □
على الجانب الآخر، السلق أو الخبز يحافظ على المكونات الغذائية المفيدة للبطاطس، ويجنبها إضافة الدهون غير الصحية □

الحبوب الكاملة: السلاح الغذائي الأمثل

أحد أسرار الحبوب الكاملة يكمن في غناها بالألياف، التي تُبطئ امتصاص الجلوكوز وتساعد على استقرار مستويات السكر في الدم □
إدخالها في النظام الغذائي بدلاً من الأطعمة النشوية المقلية لا يحسن فقط السيطرة على السكر، بل يساهم في صحة الجهاز الهضمي ويمنح شعوراً بالشبع لفترة أطول □

خطوات عملية لتقليل الخطر

لتقليل فرص الإصابة بالسكري من النوع الثاني، ينصح الخبراء باتباع هذه التغييرات الغذائية:

تقليل تناول البطاطس المقلية إلى الحد الأدنى أو استبدالها بالبطاطس المخبوزة أو المسلوقة □

اختيار الحبوب الكاملة كمصدر رئيسي للكربوهيدرات □

الحد من الأطعمة عالية السكريات والدهون المشبعة □

شرب الماء بانتظام بدلاً من المشروبات المحلاة □

التركيز على الخضروات الطازجة والبروتينات الصحية □

ليست البطاطس هي المشكلة بحد ذاتها، بل طريقة التعامل معها في المطبخ □ إذا طُهِيت بأسلوب صحي، يمكن أن تكون جزءاً من نظام

غذائي متوازن يدعم الصحة بدلاً من أن يضرها □