

## دراسة: زيت الزيتون الأنسب لتحمير الأسماك



الخميس 21 يوليو 2016 09:07 م

ذكرت مجلة "فوود ريسيرش إنترناشيونال" أن زيت الزيتون يعد الأنسب لتحمير الأسماك حيث حقق زيت الزيتون الطبيعي أفضل النتائج في الدراسة، التي أجراها باحثون بجامعة إقليم الباسك الإسبانية □

وأظهرت نتائج الدراسة أيضاً أن استخدام زيت دوار الشمس لتحمير الأسماك يؤدي إلى تكوّن مركبات "ألدهيد" في المقلاة، والتي تعتبر سامة في حال وصولها إلى الجسم بكميات كبيرة □

وبالإضافة إلى ذلك، توصل الباحثون إلى أن دهون الزيت المستخدم في التحمير تمتزج بدهون السمك وأن الأحماض الدهنية الموجودة بالسمك تمتزج في الوقت نفسه بزيت التحمير □