

# احذر مرض الطهوي بالزيت النباتي بسبب الإصابة بالأمراض العصبية والخرف



السبت 4 فبراير 2017 م

حذر علماء تغذية أمريكيون من اتباع نظام غذائي غني بالزيوت النباتية، أو الطهو بها لأنها قد تعرض مستخدميها للإصابة بالأمراض العصبية والخرف.

وتفيد الأبحاث الجديدة الناشئة على تسبب الزيت أكثر من غيره في مضاعفة التراسبات على خلايا المخ تمهيداً لزيادة فرص الإصابة بالأمراض العصبية الخطيرة، في الوقت الذي شهد فيه منتصف القرن العشرين، تزايد قلق الأمريكيين إزاء تضاعف معدلات الإصابة بأمراض القلب بسبب تزايد معدلات استهلاك الدهون المشبعة من الزيادة والقشدة، لصالح الزيوت النباتية.

وقد أكدت دكتورة التغذية كاترين شاناهان بجامعة نيويورك خطأ هذه النظرية الفادحة، لغفالها التأثير الضار للزيوت النباتية أيضاً مشددة على أنه في حقبة الخمسينيات من القرن العشرين، نصح المستهلك بالتوقف عن تناول الدهون المشبعة والتتحول إلى منتجات الزيوت النباتية، كما دفع ارتفاع التكلفة إلى تحول المطاعم الشهيرة إلى الزيوت النباتية المتوفّرة بصورة أفضل، في ظل ارتفاع تكلفة زيت الزيتون بما بين 10 - 50 مرة أكثر من الزيت النباتي إلى جانب سهولته في الطهي لارتفاع نقطة احتراقه لمستويات عالية.

وتأتي الزيوت النباتية في مجموعات متنوعة لتشمل، زيت التحيل، الذرة، بذر الكتان، فول الصويا، عباد الشمس، بذرة القطن، بذور العنب، ونخالة الأرز.

ووفقاً لخبرة التغذية الأمريكية شاناهان الإفراط في استخدام الزيوت في وجباتنا الغذائية يؤثر سلباً على أجسامنا.

يسبب الإفراط في تناول الزيوت في وجباتنا الغذائية الشعور بالتعب والوهن، الصداع النصفي، بل وزيادة مخاطر الإصابة بالأمراض كألزهايمير في وقت لاحق. كما تسبب الزيوت في الإجهاد التأكسدي، ليلحق بالعديد من الأضرار وترسب لويحات الأميلويد المسيبة للأذهايمير.