

احذر!! الطهي بالزيت النباتي يسبب الإصابة بالأمراض العصبية والخرف



السبت 4 فبراير 2017 02:02 م

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

وتؤكد الأبحاث الجديدة الناشئة على تسبب الزيت أكثر من غيره في مضاعفة الترسبات على خلايا المخ تمهيدا 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 الزبدة والقشدة، لصالح الزيوت النباتية

وقد أكدت دكتورة التغذية كاترين شاناهان بجامعة نيويورك خطأ هذه النظرية الفادح، لإغفالها التأثير الضار للزيوت النباتية أيضا مشددة على أنه في حقبة الخمسينيات من القرن العشرين، نصح المستهلك بالتوقف عن تناول الدهون المشبعة والتحول إلى منتجات الزيوت النباتية، كما دفع ارتفاع التكلفة إلى تحول المطاعم الشهيرة إلى الزيوت النباتية المتوافرة 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 النخيل، الذرة، بذر الكتان، فول الصويا، عباد الشمس، بذرة القطن، بذور العنب، ونخالة الأرز

ووفقا لخبرة التغذية الأمريكية شاناهان الإفراط في استخدام الزيوت في وجباتنا الغذائية يؤثر سلبا على أجسادنا

يتسبب الإفراط في تناول الزيوت في وجباتنا الغذائية الشعور بالتعب والوهن، الصداع النصفي، بل وزيادة مخاطر الإصابة بالأمراض كألزهايمر في وقت لاحق كما تسبب الزيوت في الإجهاد التأكسدي، ليلحق بالعديد من الأضرار وترسب لويحات الأميلويد المسببة للألزهايمر