

# البطاطس المقلية مضخة للموت



الأحد 9 ديسمبر 2018 11:12 م

تمثل البطاطس المقلية مضخة لأكثر من خمسمئة سعة حرارية مليئة بالنشا، ويحذر البعض من مخاطر تحولها إلى عنصر ثابت ومعتاد في نظامنا الغذائي □

ووفقا لخبير التغذية وعالم الأوبئة إيريك ريم -في مقال نُشر في صحيفة نيويورك تايمز- فإن عدد قطع البطاطس المقلية التي ينبغي عدم تجاوزها هي ست قطع □

واستشهد الخبير بدراسة طبية نشرت خلال السنة الماضية في المجلة الأميركية للتغذية السريرية، وأظهرت أن الاستهلاك المفرط للبطاطس المقلية يرتبط بارتفاع في معدل الوفيات، وفقا لما نقله تقرير في صحيفة إسبانيول الإسبانية □

وخلص الفريق البحثي المشرف على هذا العمل إلى أنه رغم نسبة الاستهلاك المتدنية للبطاطس على المستوى العالمي، فإن استهلاكها مقلية أصبح منتشرا بشكل متزايد □

وشارك نحو 4400 رجل وامرأة في هذا البحث، وأثبتت النتائج أن الأشخاص الذين فارقوا الحياة في سن مبكرة هم أولئك الذين كانوا يستهلكون قطع البطاطس بشكل مفرط، بينما تمتع أولئك الذين يستهلكون البطاطس المطهوة بشكل صحي بمتوسط العمر المتوقع □

وبناء على ذلك، تحذر هذه النتائج بشكل خاص المشاركين الذين يستهلكون البطاطس بمعدل مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، والذين غالبا يكونون أكثر عرضة لخطر تدهور صحتهم □

ومواطنو الولايات المتحدة أكثر الشعوب ميلا إلى تضمين هذا النوع من الأطعمة في نظامهم الغذائي على أساس منتظم؛ فعلى سبيل المثال، يصل معدل استهلاك سكان نيويورك من البطاطس إلى نحو 52 كيلوغراما سنويا، ونحو ثلثي هذه الكمية تكون مقلية معالجة أو في أكياس، وفقا للإحصاءات الصادرة عن وزارة الزراعة □