

البطاطس المقلية مضحة للموت



الأحد 9 ديسمبر 2018 م 11:12

تمثل البطاطس المقلية مضحة لأكثر من خمسين سورة حرارية مليئة بالنشا، ويحذر البعض من مخاطر تحولها إلى عنصر ثابت ومعتاد في نظامنا الغذائي

ووفقاً لخبر التغذية وعالم الأوبئة إبريك ريم -في مقال نُشر في صحيفة نيويورك تايمز- فإن عدد قطع البطاطس المقلية التي ينبغي عدم تجاوزها هي ست قطع

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

وخلص الفريق البحثي المشرف على هذا العمل إلى أنه رغم نسبة الاستهلاك المتدني للبطاطس على المستوى العالمي، فإن استهلاكها مقلية أصبح منتشرًا 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 تتمتع أولئك الذين يستهلكون البطاطس المطهوة بشكل صحي بمتوسط العمر المتوقع

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

ومواطنو الولايات المتحدة أكثر الشعوب ميلاً 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 كيلوغراماً سنوياً، وهو ثلثي هذه الكمية تكون مقلية معالجة أو في أكياس، وفقاً للإحصاءات الصادرة عن وزارة الزراعة