



أي الزيوت أكثر صحية لقلي الطعام ؟

من أسهل طرق تحضير الطعام في العالم بل أكثرها إنتشارا هي القلي خصوصا البطاطس، الدجاج، الديك الرومي والحلوى، لكن السؤال المطروح: ما مدى صحة هذه الأطعمة المقلية ؟

للإجابة عن السؤال، سيفكر الجميع في الزيت المستخدمة في القلي، صحيح فقبل تغميس طعامك في أي زيت مستعملة ، عليك معرفة نسبة الضرر التي تؤثر بها على صحتك، دعونا نكتشف نتائج دراسات الباحثين التي أجريت في هذا الصدد.



الغريب في تقرير الدراسة التي نشرت في مجلة 'الكمياء الغذائية والزراعية' *Journal of Agricultural and Food Chemistry*، أن زيت الزيتون تقاوم حرارة المقلاة بطريقة أفضل من جميع زيوت البذور الأخرى المعروفة، وبالتالي هي الأكثر صحية، بينما تعتقد الأغلبية أن هذه الزيت سامة عند القلي.

يؤكد محمد بوعزيز وزملاءه على أن إختلاف الزيوت فيما بينها يكمن في تغير خصائصها الفيزيائية الكيميائية والغذائية التي تتسبب عند تسخينها في تدهور جودة الزيت. ومن شأن هذه التغيرات أيضا أن تؤدي إلى تشكل مركبات جديدة محتملة السمية، وكذا إلى ظهور منتجات ثانوية يمكنها أن تقلل من القيمة الغذائية للطعام المقلي.

ركز فريق بوعزيز تجاربه عن إمكانية الحفاظ على جودة الزيت، بعد تسخينها تحت تأثير درجة حرارة عالية، مع الإستخدام المتكرر.

عمل الباحثون على قلي قطع البطاطس النيئة قليا عميقا، مستخدمين أربعة زيوت مكررة مختلفة: زيت الزيتون والذرة والصويا وعباد الشمس. وأعادوا إستعمالها عشر مرات.

كانت نتيجة التحليل 'chemometric' أن زيت الزيتون هي الأكثر إستقرارا في القلي العميق في درجتى الحرارة 160 و 190 درجة سيلسيوس، بينما لوحظ تردي جودة زيت عباد الشمس عند قليها في درجة 180 درجة سيلسيوس، ومن هنا يمكننا الإستنتاج أنه من الأفضل إستخدام زيت الزيتون لقلي الأطعمة، لأنه بكل بساطة يحافظ على جودة الأغذية مقارنة مع جميع زيوت البذور الأخرى.

1: المصدر:

2: المرجع:

إعداد: صفاء شافي