



هوامش

يفضّل كثيرون الأطعمة المقلية؛ فإشباعها بالدهون يمنحها مذاقاً أفضل. لكنها، من جهة أخرى، قد تشكل خطراً على صحة الإنسان. هنا، أبرز أضرار هذا النوع من الأطعمة



تحتوي الأطعمة المشوية على تركيزات عالية من مادة الأكريلاميد (جون ريفورد/ Getty)

الأطعمة المقلية

لماذا يُنصح بالتوقف عن تناولها؟

النوع 2، مقارنة بالذين يستهلكون أقل من حصة واحدة في الأسبوع. كما أن الذين تناولوا الأطعمة المقلية أكثر من مرتين في الأسبوع كانوا أكثر عرضة للإصابة بمقاومة الأنسولين بمقدار الضعف، مقارنة بالذين تناولوها أقل من مرة واحدة في الأسبوع.

باختصار

تحتوي الأطعمة المقلية على نسبة أعلى من الدهون والسعرات الحرارية مقارنة بنظيراتها المطبوخة بطرق الطهي الأخرى

مادة الأكريلاميد الضارة

مادة الأكريلاميد مادة سامة يمكن أن تتكون في الأطعمة أثناء الطهي في درجات حرارة عالية، مثل القلي أو التحميص أو الخبز، نتيجة التفاعل الكيميائي بين السكريات والحمض الأميني الأسباراجين. تحتوي الأطعمة المشوية، مثل منتجات البطاطا المقلية والسلع المخبوزة على تركيزات عالية من مادة الأكريلاميد والتي ربطتها الدراسات بخطر الإصابة بالسرطان. يؤثر نوع الزيت المستخدم في القلي على المخاطر الصحية المرتبطة بالأطعمة المقلية، فبعض الزيوت تتحمل درجات حرارة أعلى بكثير من غيرها، ما يجعلها أكثر أماناً واستقراراً في الاستخدام مثل زيت جوز الهند وزيت الزيتون وزيت الأفوكادو.

أما الزيوت التي تحتوي على كمية عالية من الدهون المتعددة غير المشبعة، فهي أقل استقراراً ومعروفة بتكوين مادة الأكريلاميد عند تعرضها للحرارة العالية، مثل زيت الكانولا والسمن والصويا وزيت الذرة وزيت عباد الشمس.

أظهرت العديد من الدراسات ارتباطاً بين تناول الأطعمة المقلية والسمنة لاحتوائها على نسبة عالية من السعرات الحرارية

قد يساهم تناول الأطعمة المقلية في ارتفاع ضغط الدم وانخفاض نسبة الكوليسترول الجيد، والسمنة، وكلها عوامل خطر للإصابة بأمراض القلب

بين تناول الأطعمة المقلية والسمنة لاحتوائها على نسبة عالية من السعرات الحرارية، كما أن الدهون المتحولة في الأطعمة المقلية تلعب دوراً مهماً في زيادة الوزن لأنها تؤثر على الهرمونات التي تنظم الشهية وتخزن الدهون. أمراض القلب: قد يساهم تناول الأطعمة المقلية في ارتفاع ضغط الدم وانخفاض نسبة الكوليسترول الجيد (HDL) والسمنة، وكلها عوامل خطر للإصابة بأمراض القلب. ووجدت دراسة أن اتباع نظام غذائي غني بالأطعمة المقلية كان مرتبطاً بزيادة خطر الإصابة بالنوبات القلبية. كما أظهرت دراسة أخرى أن النساء اللاتي يتناولن حصة واحدة أو أكثر من الأسماك المقلية في الأسبوع معرضات لخطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 48% مقارنةً بالنساء اللاتي يتناولن 1-3 حصص شهرياً.

مرض السكري: وجد العديد من الدراسات أن الذين يتناولون 4-6 حصص من الطعام المقلية في الأسبوع كانوا أكثر عرضة بنسبة 39% للإصابة بمرض السكري من

الدهون المتحولة

تشكل الدهون المتحولة عند تسخين الزيوت إلى درجات حرارة عالية جداً أثناء الطهي، ويصعب على الجسم تكسيرها، ما قد يؤدي في النهاية إلى آثار صحية سلبية؛ إذ ترتبط الدهون المتحولة بزيادة مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض، بما في ذلك السمنة، وأمراض القلب، والسكري والسرطان. وتحتوي الزيوت النباتية كانت أو زيوت البذور، على دهون متحولة قبل التسخين، وقد وجدت دراسة أميركية عن زيت فول الصويا وزيت الكانولا أن 0,6-4,2% من محتويات الأحماض الدهنية كانت دهوناً متحولة، وعندما تسخن هذه الزيوت إلى درجات حرارة عالية أثناء القلي، يزداد محتواها من الدهون المتحولة.

خطر الإصابة بالأمراض

وجدت دراسات عديدة ارتباطاً وثيقاً بين تناول الأطعمة المقلية وخطر الإصابة بالأمراض المزمنة الآتية: البدانة: أظهر العديد من الدراسات ارتباطاً

الكويت. يارا حسين

القلي العميق طريقة طهي شائعة مستخدمة في جميع أنحاء العالم وسهلة سريعة وغير مكلفة لإعداد الأطعمة. وبحسب كثير من الناس نكهة الأطعمة المقلية، ولكن تناول الكثير منها يمكن أن يكون له آثار سلبية على الصحة.

السعرات الحرارية

تحتوي الأطعمة المقلية على نسبة أعلى من الدهون والسعرات الحرارية مقارنة بنظيراتها المطبوخة بطرق الطهي الأخرى. فعندما تَقلى الأطعمة بالزيت تفقد الماء وتمتص الدهون، وعادة ما تَغلف الأطعمة المقلية بالدهن قبل القلي، ما يزيد من محتواها من السعرات الحرارية. فمثلاً، تحتوي حبة بطاطس صغيرة واحدة (100 غرام) على 93 سعرة حرارية، و13,0 غرام من الدهون، بينما تحتوي نفس الكمية من البطاطس المقلية على 312 سعرة حرارية و15 غراماً من الدهون.

وأخيراً

عمر حجّو وإمبراطورية المجانين

خطيب بدلة

إمشي عدلّ يحنّاءً عدوك فيك. مثل شعبي مصري، كُنّا نسمعه في حوارات الأفلام السينمائية المصرية، له دلالات اجتماعية وإنسانية، تضعنا أمام تساؤلات: أولها: لماذا يحنّاء الناس في أمر من يكون صادقاً، ومستقيماً، وواضحاً (عدلّ)؟ ألا تعني تلك الحيرة أنهم اعتادوا الزيف، والغموض، والمراوغة؟ وثانيهما: لماذا يكون أناس من بلدنا أعداءنا؟ تُعيدنا هذه المسألة بالذاكرة إلى أوائل السبعينيات، عندما ظهر، في دمشق، نوع جديد من المسرح، اسمه مسرح الشوك، يعتمد لوحات مسرحية قصيرة، مكثفة، شديدة التأثير، وفي إحداهما: يظهر على المسرح رجل وامرأة، يبكيان بحرق. يدخل شخص ثالث ويسألها عن السبب، ويصعوبة بالغة يقول الرجل: ابنا. ... يطلق الرجل عليهما وأبلاً من الأسئلة عن ابنهما: ما به؟ هل أصابته مكرهه؟ هل يعاني من مرض؟ هل هو ضائع؟ مسافر؟ وهما يهزآن رأسيهما إلى الأعلى للنفي، إلى أن تتمكن المرأة الباكية بحرقه من لفظ كلمة «معلمه». فيسألها: ماذا فعل معلمه؟ هل رفعه فلقة

ثم اشتهرت، وتحوّلت إلى أغنية وطنية تداع في كل المناسبات. ومن ذكريات جمع كاتب هذه السطور بعمر حجّو، أنه، في إحدى سفراتنا إلى دمشق، أتى على ذكر حديقة الهادي بارك اللندنية، أنها أصبحت مكاناً للتعبير الحرّ عن الأفكار، من دون أية رقابة، أي أنها رمز للديمقراطية. حسناً، الآن، إذا خطر لأحدنا أن يقول ما يحلو له، كما في «الهاييد بارك»، ماذا نصنّفه؟ قلت: مجنون. قال: ها هه. هذا لبّ المسألة، يعني أن الديمقراطية الحقيقية، في بلادنا، لا تجدها إلا في مشفى المجانين.

ولم يكن أبو الليث ممن يتحدّثون في أمر ويتركونه، فقد طوّر الفكرة بأننا يمكن أن نزر مشفى المجانين، معاً، ثم نؤلف مسرحية بعنوان «إمبراطورية المجانين الديمقراطية»، ووصلنا القول بالفعل، وأجرينا زيارتين مكرّرة لمشفى الأمراض العقلية قرب قرية «دويرينة»، والتقينا فيه مجانين غير خطرين، مصنّفين ضمن خانة «جنون العظمة»، كان أحدهم مشروع عالم فيزياء، وآخر يعتقد أنه ملك الكون، والحياة ظلمته، وأنه سيجمع عدداً كبيراً من الرجال والنساء ويطالبهم بحقوقه.

مسرحية، أو سينمائية، أو تلفزيونية، أو إذاعية. ومعلوم أنه كان مبدع فكرة مسرح الشوك، سنة 1969. وخلال مشاركته في تمثيل مسلسل، روى لصحبه حكاية سكّير حلبي طريف، أيام الانتداب الفرنسي، كان يخرج من الخمارة، ويعبر شارع بارون وهو يغني، بشكل كاريكاتيري: لولولو، لولالي، الله محيي شواربك يا جمجمة خاروفة؛ ... فكانت الأغنية التي لحنها حسام تحسين بيك وغناها دريد لحام في إحدى حلقات مسلسل صح النوم (1972).

ليس عمر حجّو كاتباً، أو مؤلفاً، أو «سيناريست»، بل كان دائم التفكير في إبداعات مسرحية، أو سينمائية، أو تلفزيونية، أو إذاعية

وأورم قدميه؛ طرده من الفصل؛ وبخه؟ أمناه؟ وهكذا حتى نفهم، نحن المشاهدين، خلاصة المعضلة، أن العلم أجرى لابنهما امتحاناً تحريريّاً، ولأنه صديق لهما، فقد أخبرهما أنه محتار في أمر الولد، هل يضع له علامة أكثر مما يستحقّ، أم أقلّ مما يستحقّ؟ يقول الرجل: القصة بسيطة، ليضع له العلامة التي يستحقّها. ... فيندهش الرجل والمرأة، ويتوقفان عن البكاء، ويفرحان، ويخبران الرجل بأن هذا الأمر لم يخطر ببال أيّ منهما، ولا حتى ببال المعلم.

تحدّثت نوال السعدوي عن هذا الوضع الشائه، في مقابلة تلفزيونية، قائلة إن مجتمعنا قد رُيّف وعيّه إلى درجة أننا أصبحنا نخاف من ظهور إنسان صادق بيننا، فإذا ظهر ترانا نجفل منه، ونهّم بقلته، أو نعلن عليه الحرب... وقد عبّر الأديب الساخر محمد الماغوط عن غربة الإنسان الوهوب في مجتمعنا، عندما أتاه خبر طعن الروائي نجيب محفوظ بالسكين، سنة 1995، فقال: لا توجد موهبة عظيمة يمكن أن تمرّ من دون عقاب.

ليس الفنان عمر حجّو كاتباً، أو مؤلفاً، أو «سيناريست»، بل كان دائم التفكير في إبداعات