



01:56  
مدة القراءة

الباحثون  
السوريون  
SYRIAN RESEARCHERS

كتاب الطبخ

الغذاء والتغذية

كتاب الطبخ.... هل يمكنني الوثوق به؟

syr-res.com

حقوق التصميم محفوظة لـ "الباحثون السوريون"

بعد يوم شاقٍ وحافلٍ، يحينُ وقتُ إعدادِ الطعامِ، الوقتُ المفضلُ لدى بعضِ الأشخاصِ، وصفاتٌ جديدةٌ أو ربما قديمة، نتأكد من الوصفاتِ عدّةً مراتٍ لضمانِ اتباعِ الخطواتِ بشكلٍ صحيحٍ والحصولِ على الطعمِ المرغوبِ والوجبةِ الصحيّةِ والشهيّةِ بأنّ معاً..الخبرُ الصادم، كتابُ الطبخِ خاصتكِ قد لا يكونُ صادقاً فيما يخصُ تزويدكِ بالمعلوماتِ السليمةِ حولِ سلامةِ الأغذية.

ففي دراسةٍ جديدةٍ قام بها باحثون من جامعة Carolina North، وُجِدَ بأنّ معظمَ كتبِ الطبخِ لا تقدّمُ الإرشاداتِ السليمةَ فيما يتعلقُ بسلامةِ الأغذية وطريقةِ الطهيِ الصحيّةِ والأساليبِ التي يجبُ اتّباعها لتجنبِ الإصابةِ بالأمراضِ ذاتِ المنشأِ الغذائيّ، إذ تتواجدُ العديدُ من الجراثيمِ في الأطعمةِ غيرِ المطهيةِ بشكلٍ كافٍ، مثل جراثيم *jezuni Campylobacter* التي تتواجدُ في اللحومِ غيرِ المطبوخةِ بشكلٍ كافٍ، والدواجنِ والمِجَارِ، إضافةً إلى جراثيمِ الـ *Salmonella* التي تكثُرُ في الدواجنِ والبيضِ غيرِ المطبوخِ جيداً، والكالنفاقِ.عصنالمِ الأطعمةِ في تتواجد الت *Shigella*

جمعَ الباحثون لهذه الدراسةِ ما يُقاربُ 1500 وصفةٍ من 29 كتابِ طبخِ مصنّفِ ضمنَ قائمةِ الكتبِ الأكثرِ مبيعاً،



## مع التركيز على ثلاث نقاطٍ أساسية

- تركيزُ الوصفات على طبخ الطعام حتى درجات حرارةٍ داخليةٍ معينة.
- فعاليةً وأمانُ درجات الحرارة الموصى بها للحصولِ على طبقٍ صحي.
- دعم الوصفات للأمور المتعلقة بسلامة الأغذية.

لوحظ أن 8% فقط من الوصفات تُعطي معلوماتٍ بشأن طهي الطعام لدرجات حرارةٍ محددة، و28% من الوصفات تُزوّد القارئ بمعلوماتٍ غير آمنةٍ فيما يتعلّق بسلامة الغذاء، كما أن 89 وصفاً فقط من أصل 1497 أعطت القارئ معلوماتٍ صحيحةً للتقليل من خطر الإصابة بالأمراض المنقولة بالغذاء.

المفاجأة أن 99.7% من الوصفات قد أعطت القارئ مؤشراتٍ شخصيةً لتحديد نهاية زمن الطهي، ومن الأمثلة على ذلك عبارة "اطبخ الطعام حتى تمام النضج" دون ذكر المدة اللازمة للطبخ والتي تتأثر أساساً بالعديد من العوامل، كحجم الطبق، ومدى برودته قبل بدء الطهي، واختلاف معدّات وأدوات الطبخ.

ما يُهمّنا من هذه المقدمّة أن هنالك درجات حرارةٍ معينةٍ يجب اعتمادها كمؤشر للحصول على أطباقٍ صحية، فالبيض واللحم المفروم يجب أن يُطهى حتى الدرجة 71 م (أي 160 ف)، أمّا الدواجن والطيور فتُطهى حتى الدرجة 73 م (أي 165 ف)، وشرائح اللحم تُطهى حتى الدرجة 62 م (أي 145 ف) كحدٍ أدنى، علماً أن تحديد النضج لا يمكن بأي حالٍ من الأحوال أن يتم بمجرد النظر إلى الطعام المحضّر، لذلك يعتبر قياس درجة الحرارة الداخلية للطعام باستخدام ميزان الحرارة المخصص لذلك أمراً بالغ الأهمية.

ومن الجدير بالذكر أن هنالك دراساتٍ مشابهةً تمت منذ أكثر من 25 عاماً، توصلت إلى نتائجٍ مشابهةٍ لما ذكر هنا فيما يتعلّق بسلامة الأغذية دون أن تتخذ أية إجراءاتٍ معنويةٍ حتى الآن.

المصدر

<https://www.labroots.com/trending/microbiology/5641/trust-cookbook>

المساهمون في المقال :

ترجمة: Rima Naasan



تدقيق علمي: Hasan Iessa



تدقيق لغوي: Rasha Samir Sryo



تصميم الصورة: Yosef Agha



صوت: Maria Alali



نشر: Salwa Zeitoun

