



هل يمكن للطبخ بدرجة حرارة مرتفعة أن يسبب الالتهابات؟



على الرغم من لذة تلك الطبقة المحمّرة التي تزيّن اللحوم المشوية، إلا أن حرارة طهيها قد تسبب لنا الالتهابات عند إعداد هذه الأطعمة الشهية. إذ وجد باحثون في كلية الطب Mt. Sinai Medicine في نيويورك أن الطبخ بدرجات حرارة مرتفعة مثل القلي، أو الطبخ بكمية قليلة من الدهون أو الشوي يمكن أن يؤدي إلى زيادة إنتاج مجموعة من العوامل المسببة للالتهاب في الجسم والمسمّاة بـ (AGEs (Products End Glycation Advanced).

وتُعرف هذه المركبات أيضاً باسم الغليكوتوكسينات Glycotoxins وهي تنتج بشكل طبيعي في الجسم إثر عمليات الاستقلاب الطبيعية، فلا تكون خطيرة على الصحة طالما أنها لم تتجاوز المستويات الطبيعية. ولكن تضافر العوامل الالتهابية الأخرى، والتراكم الزائد لهذه المركبات في الجسم يمكن أن يجعلها خطيرة على النسيج والدم مما يطلق رد فعل التهابي يعرف عنه ارتباطه بالأمراض المعاصرة كالسكري والأمراض القلبية الوعائية، وخاصة التهاب المفاصل التنكسي (RA) Arthritis Rheumatoid.

وتتواجد عوامل AGEs بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل المنتجات الحيوانية النيئة كاللحم، والسّمك، والبيض ولحم الدجاج والخنزير، وتزداد نسب هذه المركبات عند الشوي وخاصةً إذا بلغ مرحلة الاحتراق. ولذلك يتوجب على من يعد الطعام الانتباه إلى طهي هذه الأطعمة بشكل صحيح، فيجب ألا تكون نيئة بشكل كامل، ولا مطهية حتى الاحتراق، بل يفضل طهيها بدرجة معتدلة.

واقترح الباحثون حمية منخفضة بالأطعمة الحاوية على AGEs للوقاية من العوامل الالتهابية والأمراض الناتجة عنها أيضاً. أي تقليل كميات الأطعمة المصنّعة، وتدخين الأسماك واللحوم بدل شويها والاعتماد على السوائل والصلصات أثناء الطهي لتخفيف التأثير المباشر للحرارة على الطعام. كما ينصح بزيادة استهلاك المزيد من الخضار والفواكه للمساعدة في التخفيف من كميات الـ AGEs في الحمية الغذائية وغيرها من مسببات الالتهاب نظراً لما تحتويه من مركبات ذات فعالية مضادة للأكسدة.

المصادر:

<http://syr-res.com/?37fa>

<http://syr-res.com/?37f9>



المساهمون في المقال :

ترجمة: Omamah Zinkawan



تدقيق علمي: Nour Kahil



تدقيق لغوي: Raghad Naasan



تعديل الصورة: Khaled Abuyasser



صوت: Elie Kharouf



نشر: Gheith Alabdallah



تعديل: Gheith Alabdallah

