ماهي أضرار تسخين الوجبات السريعة والبطاطس المقلية؟ خبيرة تجيب

يلجأ كثيرون إلى تسخين وجباتهم السريعة أو حتى البطاطس المقلية "البايتة" من قبل بيوم، لتناولها مجدداً بشكل ساخن، لكن ذلك خطر على الصحة، بحسب الخبراء.

فقد كشفت خبيرة التغذية الروسية، الدكتورة أولغا لوشبنكوفا، أن "تسخين البطاطس المقلية والمأكولات السريعة البائتة يسبب ظهور مواد ضارة إضافية فيها".

وكما قالت إن: "الهامبرغر والشاورما وغيرها من الأطعمة التي تصنف ضمن المأكولات السريعة، لا تفيد الصحة بشيء حتى عند تناولها فور تحضيرها، فكيف إذا كانت قديمة"، مبينة "بالطبع سوف تزداد خطورتها على الصحة، لأنها خلال الليل سوف تتحلل وتفقد الفيتامينات والمواد المعدنية"، وفق ما نقلته وكالة "سبوتنيك".

وتابعت: "لا تحتوي المأكولات السريعة البايتة على الفيتامينات، لأنها في الأساس قليلة أو معدومة، فكيف إذا كانت غير طازجة؟ لأن ما كان موجودا قد تحلل. أي أن الإنسان يحصل منها فقط على سعرات

حرارية وبروتين ودهون وكربوهيدرات فقط".

مركبات مسرطنة

كذلك قالت: "عند تسخين هذه المأكولات البروتينية، تتغير بنيتها ويصعب على الجسم امتصاصها، وبالنسبة للبطاطس المقلية بحد ذاتها خطرة، فكيف عند تسخينها. لأنه عند قلي المواد النشوية في كمية كبيرة من الزيت تتكون بالإضافة إلى الزيوت المتحولة، مركبات الأكريلاميد المسرطنة الخطيرة".

وبينت أنه "عند عدم وضع هذه المأكولات في الثلاجة وفي اليوم التالي تناولها باردة دون تسخين فقد يصاب الشخص بعدوى بكتيرية".

وقالت: "يجب أن نعرف كم من الوقت كانت المأكولات السريعة خارج الثلاجة، وكقاعدة تحتوي الصلصة على السكر والنشا، وهذه أرضية خصبة لتكاثر البكتيريا".