نوعان من زيوت الطبخ عليك تجنبها فوراً... تعرف عليها

يتجاهل كثيرون نوع زيت الطهي، عند مراجعة النظام الغذائي في حياتهم، ويركزون على نوع الطعام الذي يتم طهيه، وهذا اعتقاد سطحي إلى حد بعيد، فزيت الطهي قد يكون عاملا مهما في تحديد "صحة" الوجبات التي يتم طهيها.

وحذر موقع "شي فايندز" من نوعين رئيسين لزيوت الطهي، هي الأسوأ في نظر خبراء التغذية.

1- زيت الصويا والذرة

شددت الطبيبة الغذائية سوزان مانزي على "حجم الآثار الضارة لزيت فول الصويا وزيت الذرة، ويرجع ذلك في المقام الأول إلى محتواهما العالي من الأحماض الدهنية أوميغا 6".

وقال مانزي إن: "الأحماض الدهنية أوميغا 6، رغم أنها ضرورية بكميات صغيرة، يمكن أن تعزز الالتهاب عند استهلاكها بشكل غير متناسب مع أحماض أوميغا 3 الدهنية"، المعروفة أيضا باسم الدهون الصحية".

ويساهم هذا الاستهلاك غير المتناسب، السائد في النظام الغذائي الغربي، في حدوث التهاب مزمن، وهو مقدمة لأمراض مختلفة بما في ذلك أمراض القلب والسكري من النوع الثاني والسمنة.

وأوضحت خبيرة التغذية أن : "الإفراط في تناول أحماض أوميغا 6 الدهنية، في المقام الأول من خلال الأطعمة المعالجة والمجهزة للغاية التي تستخدم هذه الزيوت، يؤدي إلى تفاقم زيادة الوزن من خلال تعزيز حالة الالتهاب التي يمكن أن تعطل صحة التمثيل الغذائي وتزيد من تخزين الدهون".

2- الزيوت المهدرجة جزئيا

هناك نوع آخر من الزيوت المحفوفة بالمخاطر، والتي أبرزتها مانزي، وهي الزيوت المهدرجة جزئيا.

وعادة ما توجد هذه العناصر في الأطعمة المصنعة، وخاصة المخبوزات التجارية، كما أنها موجودة بشكل متكرر في السمن. إنهم مشهورون بمحتواهم من الدهون المتحولة.

وتحذر مانزي من أن "الدهون المتحولة، التي تتشكل عن طريق إضافة الهيدروجين إلى الزيوت النباتية، ترفع بشكل كبير نسبة الكولسترول السيء (LDL) بينما تخفض نسبة الكولسترول الجيد (HDL)، مما يضاعف خطر الإصابة بأمراض القلب". علاوة على ذلك، تساهم الدهون المتحولة في الالتهابات الجهازية، ومقاومة الأنسولين، وزيادة الوزن. تؤدي الاستجابة الالتهابية الناجمة عن الدهون المتحولة إلى تلف الخلايا، مما يزيد من خطر السمنة والاضطرابات الأيضية ذات الصلة. لهذه الأسباب، من الأفضل تجنب هذه الزيوت قدر الإمكان.

البديل الأفضل

وفي ضوء هذه المخاطر، تدعو مانزي إلى إيجاد بدائل صحية لهذه الزيوت الضارة، مع تسليط الضوء على زيت الزيتون البكر الممتاز كخيار ممتاز. هذا الزيت الصحي للقلب مليء بالفوائد".

وتوصي بزيت الزيتون الصافي لمحتواه الغني بالدهون الأحادية غير المشبعة والبوليفينول، التي تمنح فوائد مضادة للالتهابات، وبالتالي تقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السمنة.

وتؤكد لنا المركبات الفينولية الموجودة في زيت الزيتون الصافي، وخاصة "الأوليكانثال"، خصائص مضادة

للالتهابات، مما يجعلها خيارًا ممتازًا لنظام غذائي مضاد للالتهابات.