

## احترس.. هذه المواد الغذائية تزيد من مخاطر الإصابة بالزهايمر



الهامبورغر والبطاطس المقلية من أكثر الأطعمة ضررا للإنسان

وكالات - الإمارات 71  
تاريخ الخبر: 2021-11-04

تعزز مواد غذائية نتناولها بشكل معتاد الإصابة بمرض الزهايمر بسبب احتوائها على مواد مضرّة، أهمها الكولسترول المؤكسد الذي يتسبب في موت الخلايا العصبية.

وهنا بعض هذه المواد والبدائل الأمثل لها، وفقا لموقع "فيتال" الألماني المهتم بالصحة.

### التونة المعلبة

الأحماض الدهنية غير المشبعة، الموجودة في سمك التونة وسمك السلمون وما يشبههما لها مضار شديدة، إذ يمكن أن تتأكسد إذا ما تعرضت للحرارة أو الضوء أو الأكسجين، وفي هذه الحالة فإن الكولسترول الموجود في الدهون يتحول إلى كوليسترول مؤكسد، وهو عنصر يضر الخلايا ويمكن أن يصل إلى المخ عبر الدم فينتسبب في التهابات قد تقضي على الخلايا العصبية وتكون ترسبات في المخ، وهذه من العوامل التي تسبب في

ظهور الزهايمر.

أما إذا كان السمك طازجا فلا تكون هناك خطورة تذكر للكولسترول المؤكسد، وإنما تأتي الخطورة من المبالغة في طهيه تحت درجة حرارة عالية أو تجميده في الثلاجة لمدة طويلة أو تعليبه في سائل مالح، مثلما يحدث في علب التونة، حسب فيتال.

## الزبد

الدهون المشبعة الموجودة في منتجات الألبان يمكن أن تحدث لها عملية أكسدة أيضا مثل الدهون غير المشبعة في الأسماك.

وتمكن الخطورة في وجود كمية كبيرة من الكولسترول المؤكسد، خصوصا في منتجات الألبان المصنعة أو التي تزيد فيها كثيرا كميات الدهون.

ولهذا فإن الزبد الذي يجري تخزينه لمدة طويلة يصبح مصدرا للكولسترول المؤكسد الضار. وقد أثبتت أبحاث علمية وجود تناسب طردي بين درجة الإصابة بالزهايمر وكمية الكولسترول المؤكسد لدى الشخص المصاب.

## الجِيَّة (ghee)

وهي نوع من السمن الحيواني وتستخدم بكثرة في المطبخ الهندي والباكستاني وتختلف عن الزبد بأن كمية المياه فيها قليلة ولا يوجد بها بروتين اللبن.

ولأن الحصول عليها يكون عبر تسخين الزبد بشدة، أثبتت قياسات معملية أن الجِيَّة هي أكبر مصدر للكولسترول المؤكسد بين الأطعمة، ولذلك لابد من التخلي عنها في قائمة الطعام الخاصة بنا حتى لا تدعم الإصابة بالزهايمر، حسبما ينصح موقع "فيتال" الألماني.

سمن الجِيَّة يكثر استخدامه في المطبخ الهندي والباكستاني وينصح بعدم استخدامه بسبب زيادة كمية الكولسترول المؤكسد فيه

## سباغيتي بالبيض

في الواقع كمية الكولسترول في المنتجات النباتية تقل بوضوح عنها في المنتجات

الحيوانية بل وحتى ضرر الستيرول النباتي أقل بكثير من مضار الكولسترول المؤكسد الحيواني.

ولذلك فإن الخطر يأتي من المكرونة السباغيتي التي يضاف إليها بيض معالج في المعامل لمنحها الشكل الذهبي والقوام المتماسك والطعم اللذيذ. ففي هذه الحالة تصبح مصدرا للكولسترول المؤكسد. أما البيض الطازج فصحيح أنه غني بالكولسترول لكن طريقة طهيه الطبيعية لا تجعله خطيرا.

## لحم الدجاج

كذلك الخطورة هنا أيضا تتعلق بمدّة تخزين لحم الدجاج وكذلك طريقة تجهيزه للطعام. فالدجاج الطازج الذي يحفظ لمدة قصيرة ثم يطهى باعتدال لا يحتوي على كمية تذكر من الكولسترول المؤكسد. وكلما زادت مدة حفظ الدجاج في الثلاجة وارتفعت درجة حرارة طهيه أو قليه زادت الخطورة حيث يصبح مصدرا كبيرا للكولسترول المؤكسد، خصوصا إذا أعيد تسخينه مرة وأخرى.

## زيت السلجم أو زيت بذور اللفت

عموما هو زيت صحي لكن طريقة تصنيعه وكذلك طريقة استخدامه هي ما تأتي منها خطورته وتعزيزه للإصابة بالزهايمر. الزيت الذي يكتسب من البذور عبر تفاعل كيميائي في درجة حرارة عالية (الهدرجة) تكون نسبة الستيرول المؤكسد فيه أعلى بأكثر من 200 في المئة من الزيت الذي استخرج من البذور على البارد.

كما أن استخدامه للقلبي يجعله يطلق الأبخرة عند وصول درجة حرارته إلى 120 حتى 140 درجة مئوية وهنا تتكون مادة الستيرول المؤكسدة كما يفقد عندها أحماض أوميغا 3 المفيدة، لذلك من الأفضل استخدام زيت الزيتون المحلي للقلبي لأن درجة تبخره تبدأ مع 190 وحتى 210 درجات مئوية، بحسب موقع فيتال الألماني.

زيت السلجم هو بالأساس صحي لكن طريقة تصنيعه وطريقة استخدامه هي التي تجعل منه مصدر خطورة للإصابة بالزهايمر

## الأطعمة السريعة: البرغر والبطاطس المقلية

الوجبات السريعة مثل الهامبورغر والبطاطس المقلية وغيرها هي مصادر كبيرة لمخاطر الإصابة بالزهايمر وغيره من الأمراض.

فالبطاطس المقلية والهامبورغر مثلا يحتويان على أحماض دهنية متحولة ودهون حيوانية مشبعة ترفع مستوى الكوليسترول في الدم، وهو ما قد يؤدي بدوره إلى تصلب الشرايين وظهور ترسبات في الدماغ. كما أنها أطعمة غنية جدا بالسعرات الحرارية وتؤدي إلى البدانة أو على الأقل زيادة كبيرة في الوزن.



UAE71NEWS