

# مضرات زولبیا و بامیه برای باروری

11 فروردین 1403

به گفته کارشناسان اسید چرب ترانس از مهمترین عوامل کاهش کیفیت باروری است که در فرایند تهیه زولبیا و بامیه، اسید چرب ترانس تولید می‌شود که این ماده سبب کاهش کیفیت باروری در زوجین می‌شود.

به گفته‌ی متخصصان در زولبیا و بامیه علاوه بر اسیدهای چرب ترانس، ترکیب آکریل آمید ایجاد می‌شود که این ماده سرطان زاست و علاوه بر ایجاد ضرر، بر روی کیفیت اسپرم هم اثر منفی می‌گذارد. مصرف مقدار زیاد شکر و روغن و مجاورت آنها در حرارت بالا را از جمله مضرات زولبیا و بامیه است و مشکل اصلی زولبیا و بامیه، ایجاد اسید چرب ترانس و تولید برخی ترکیبات سرطان زا است و هرچه زولبیا و بامیه تیره‌تر باشد میزان ترکیب آکریل آمید آن بیشتر است.

در این موضوع فرقی نمی‌کند که زولبیا و بامیه از جای معتبر یا نامعتبر تهیه شود، بلکه فرایند تهیه آن بسیار مهم است، در واقع روند تولید این محصول به گونه‌ای است که علاوه بر استفاده از شکر و روغن فراوان، در فرایند تولید، ترکیبات مضر ایجاد می‌شود که برای سلامتی مضر است.

هرچه کیفیت روغن پایین‌تر و دفعات استفاده آن بیشتر باشد یا روغن حرارت بیشتری ببیند، ترکیبات مضر بیشتری تولید می‌شود.

مصرف زولبیا و بامیه همچنین عوارض نامطلوبی بر روی برخی اعضای بدن از جمله کبد داشته که مصرف آن به روزه داران توصیه نمی‌شود.