

یک اتهام جدید به سبب زمینی سرخ کرده!

9 مرداد 1405

نتیجه جدیدترین تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف سبب زمینی سرخ کرده می‌تواند تأثیر منفی و خاصی بر سلامت داشته باشد.

مطالعه‌ای که در نشریه «بی‌ام‌جی» (The BMJ) منتشر شده، نشان می‌دهد که عادت به مصرف منظم سبب زمینی سرخ کرده می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۲۰ درصد افزایش دهد. اگرچه روش‌های دیگر آماده‌سازی سبب زمینی (به جز سرخ کردن) خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کمتر می‌کردند، اما محققان همچنان دریافته‌اند که سبب زمینی بهترین منبع نشاسته برای تامین سلامت بدن نیست.

البته این بدان معنا نیست که باید برای همیشه دور سبب زمینی سرخ کرده یا حتی خود سبب زمینی را خط بکشید! با این حال، متخصصان توصیه می‌کنند که در آینده هنگام مصرف سبب زمینی، چند نکته مهم را مد نظر داشته باشید.

مشکل از کجاست؟

جسیکا کوردینگ، متخصص تغذیه و نویسنده کتاب «کتاب کوچک تغییرات سرنوشت‌ساز»، می‌گوید: یکی از نکات مهم این است که مصرف زیاد سبب زمینی سرخ کرده می‌تواند منجر به افزایش وزن شود؛ عاملی که به عنوان یکی از عوامل خطر شناخته شده برای ابتلا به دیابت نوع ۲ محسوب می‌گردد.

به گفته این متخصص به دلیل طعم بسیار مطلوب و وسوسه‌انگیز این غذا، بسیاری از افراد به راحتی و با سرعتی بالا، حجم زیادی از آن را می‌خورند.

شاید پای چیزهای دیگر در میان باشد



انتشارات رویای آبی. دکترآرش شایسته نیا

دکتر کریستوف بوتنر، رئیس بخش غدد درون‌ریز در دانشکده پزشکی راتگرز رابرت وود جانسون، نیز می‌گوید ممکن است افرادی که سیب‌زمینی سرخ‌کرده زیادی می‌خورند، عادت‌های غذایی دیگری نیز داشته باشند که خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد؛ از جمله مصرف مقادیر زیاد غذاهایی که سرشار از نشاسته‌های تصفیه‌شده، چربی‌ها و قندها هستند.

او می‌افزاید: بنابراین، مسئله کمتر مربوط به خود سیب‌زمینی سرخ‌کرده است و بیشتر به الگوی کلی رژیم غذایی بازمی‌گردد که این خوراکی معمولاً در آن مصرف می‌شود.

کوردینگ نیز با این نظر موافق است و می‌گوید: در مورد زمینه اینکه چرا سیب‌زمینی سرخ‌کرده می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد، باید این پرسش را مطرح کرد که چه غذاها و نوشیدنی‌های دیگری بیشتر با سیب‌زمینی سرخ‌کرده در مقایسه با غلات کامل یا سیب‌زمینی آب‌پز، تنوری یا پوره سیب‌زمینی مصرف می‌شوند؟

دکتر میرعلی، مدیر پزشکی مرکز کاهش وزن جراحی مموریال کر در مرکز پزشکی اورنج کاست در کالیفرنیا، اما نگاه دیگری به این موضوع دارد و تاکید می‌کند: «به سختی می‌توان با اطمینان گفت که چه چیزی پشت این موضوع است. سرخ کردن، کیفیت تغذیه‌ای سیب‌زمینی‌ها را تغییر می‌دهد و فواید سیب‌زمینی را از بین می‌برد. سرخ کردن عمیق همچنین مواد شیمیایی ایجاد می‌کند که برای شما کمتر سالم هستند. احتمالاً ترکیبی از همه این موارد را در افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ با مصرف سیب‌زمینی سرخ‌کرده می‌توان دخیل دانست.