



| تاریخ    |
|----------|
| ۲۷       |
| اردیبهشت |
| ۱۴۰۴     |
| شنبه     |

## هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

## این شماره: غذای سرخ شده

### چرا نباید غذای سرخ شده بخوریم؟



می‌شود و به قلب و کلیه آسیب می‌زند. به علاوه اینکه ریسک سکنه مغزی هم افزایش پیدا می‌کند. مصرف سیب‌زمینی سرخ‌کرده به خاطر وجود آکریل آمید (Acrylamide) در آن برای خانم‌های باردار مناسب نیست. آکریل امید نوعی ماده عامل سرطان‌زا است.

**عوارض خوردن بادمجان سرخ شده**

مصرف بادمجان باعث کاهش استرس و تقویت استخوان می‌شود و به سلامت قلب و کنترل دیابت کمک می‌کند، اما نه هر بادمجانی. خوب می‌دانید که بادمجان یکی از چیزهایی است که در زمان سرخ کردن بیشترین جذب چربی را دارد. مصرف بادمجان سرخ‌کرده به خاطر اینکه چربی زیادی جذب می‌کند باعث از بین رفتن خواص درمانی این خوراکی خوشمزه می‌شود. خطرناک‌ترین عوارض خوردن بادمجان سرخ‌کرده برای قلب است که باعث بسته شدن رگ‌های خونی قلب می‌شود.

**عوارض خوردن ماهی سرخ شده**

ماهی سرخ کرده حتی اگر یک‌بار در هفته هم مصرف شود ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی، نارسایی قلبی را بیشتر می‌کند. هرچند که متخصصان خوردن ماهی را برای سلامتی مفید می‌دانند، اما باید بگوییم که مصرف ماهی سرخ‌کرده نه تنها خاصیتی ندارد، بلکه احتمال ابتلا به بیماری قلبی را تا ۵۰ درصد افزایش می‌دهد. مهم‌تر از آن، اینکه وقتی ماهی در روغن سرخ می‌شود، مواد مفید آن از بین می‌رود، میزان کالری دریافتی بدن بیشتر می‌شود و در نتیجه، احتمال چاقی افزایش می‌یابد.

**خوردن غذای سرخ شده در بارداری چه ضرری دارد؟**

خوردن غذای سرخ شده در بارداری باید به حداقل برسند، چراکه بارداری، خودش مستعد افزایش وزن و چاقی است و نباید با مصرف سرخ‌کردنی آن را تشدید کرد. چاقی هم خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را بیشتر می‌کند. معده در دوران بارداری حساس‌تر می‌شود و به همین دلیل هم باید مصرف غذاهای سرخ‌کردنی را در دوران بارداری کمتر کرد، چراکه خوردن غذای سرخ شده مشکلات گوارشی ایجاد می‌کنند.

غذای سرخ شده دیرتر هضم می‌شود و دفع سخت‌تری هم دارد. مصرف غذاهای سرخ‌کردنی در بارداری نه فقط روی مادر، بلکه روی جنین هم تأثیر می‌گذارد. فیبر غذا با سرخ کردن از بین می‌رود و کمبود فیبر دریافتی جنین می‌تواند عوارض خطرناکی به دنبال داشته باشد. پیشنهاد ما این است که با مشاوره آنلاین و یا مراجعه حضوری به پزشکان متخصص تغذیه دکترتو، جایگاه مناسبی را برای غذای سرخ شده در رژیم غذایی‌تان مشخص کنید.

**مضرات مصرف غذای سرخ شده در کودکان**

تأثیر مصرف غذاهای سرخ‌کردنی برای کودکان بیشتر در بلندمدت و بزرگسالی خودش را نشان می‌دهد. کودک وقتی که به سن جوانی و میانسالی رسیده با انواع مشکلات و بیماری‌های جسمی، چاقی، مشکلات قلبی، سرطان و دیابت روبه‌رو می‌شود.

احتمال ابتلا به سرطان سینه در خانم‌هایی که در کودکی غذاهای سرخ شده زیاد مصرف می‌کردند بالاتر است. غذاهای سرخ‌کردنی باعث افزایش کالری دریافتی بدن و چاقی در کودکان می‌شوند. مهم‌تر اینکه مصرف غذاهای سرخ‌کردنی برای کودکان باعث افت ضریب هوشی آن‌ها می‌شود.

## چند نکته مهم در مورد سرخ کردن مواد غذایی

تایید نیستند. در واقع، این چپیس ها با روغن های ناسالمی تهیه می‌شوند. به علاوه، به خاطر تحمل مراحل پیش از طبخ، منافع بیشتری نسبت به چپیس های تازه دارند.

حذف آب از سطح سیب زمینی در مرحله پخت موجب افزایش جذب چربی طی پخت نهایی می‌شود. تصور کنید چپیس های منجمد که پخت مجددی را در منزل تحمل می‌کنند تا چه حد چربی بالایی دارند.

**سرد شدن غذاهای سرخ شده**

طی فرایند سرخ شدن، روغن جذب شده توسط سیب زمینی در سطح آن باقی می‌ماند که این مقدار هنگام خنک شدن بیشتر می‌شود. این کار باید به سرعت انجام شود زیرا هنگامی که ماده غذایی در دمای بیشتر از جوش آب یعنی ۲۰۰ ثانیه پس از خروج از ظرف روغن قرار گیرد، روغن به درون آن نفوذ می‌کند.

توصیه می‌شود خوراکی سرخ شده بلافاصله در سبدی ریخته و با چند تکان شدید فوراً خنک شود. استفاده از کاغذهای جاذب نیز می‌تواند مفید باشد اما در این صورت کاهش چربی ها کندتر انجام می‌شود. بعضی از سرآشپه‌ها توصیه می‌کنند که پس از سرخ شدن بلافاصله مقدار نمک روی ماده غذایی پاشیده شود تا روغن را جذب کند اما توجه داشته باشید که این کار بی ضرر نیست چرا که نمک نیز عامل خطر جدی برای سلامت محسوب می‌شود.

**سبزیجات سرخ شده؛ نه چندان عالی برای سلامتی**

به اشتباه تصور می‌شود که سبزیجات سرخ شده برای سلامتی مفید هستند. در واقع، این مواد نیز به شیوه چپیس تهیه شده و حاوی مقدار بالایی نمک و چربی هستند. اگر تمایل دارید تا این نوع سبزیجات را برای پیش غذا آماده کنید، بهتر است آنها را در فر بدون روغن کبابی کنید.

**مرغ و ماهی سرخ شده نیز استثنا نیستند!**

گرچه ماهی یکی از بهترین مواد غذایی برای سلامت قلب و عروق است اما سرخ کردن آن موجب تغییر ترکیبات اسیدهای چرب امگا ۳ شده و بر عکس خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد. اسیدهای چرب ترانس عامل مهم این آسیب ها هستند.

| صفحه  |
|-------|
| ۶     |
| شماره |
| ۴۲۰۰  |
| سال   |
| سی ام |

## سلامت



#### با عوارض مصرف غذای سرخ شده آشنا شوید



مادهی قهوه‌ای که ترکیبی از مواد معدنی کربنی سوخته است تبدیل می‌شود. درنتیجه وجود این مواد در بدن، احتمال ابتلا به سرطان بالا خواهد رفت.

**ابتلا به بیماری های قلبی**

چربی زیاد و مصرف بیش از حد غذاهای سرخ شده، بروز بیماری های قلبی را افزایش خواهد داد. در واقع غذاهای سرخ شده سرشار از چربی اشباع‌شده و ترانس است که در ایجاد پلاک و گرفتگی رگ های قلب نقش پررنگی دارد. گرفتگی عروق قلبی نیز ابتلا به حمله و سکنه قلبی را افزایش خواهد داد.

**ابتلا به کبد چرب**

زمانی که بیش از حد از غذای سرخ شده و چرب استفاده کنید، در اطراف کبد شما چربی هایی ایجاد شده و به بیماری کبد چرب دچار می‌شوید. جذب روغن در غذای سرخ‌شده چند برابر می‌شود و این یعنی کالری آن هم به همان اندازه بیشتر می‌شود.

**افت ضریب هوشی کودکان**

افت ضریب هوشی، از عوارض دیگر مصرف غذای سرخ شده برای کودکان است. در واقع کودکان نسبت به افراد دیگر، حساس تر بوده و تغذیه سالم، نقش مهمی در رشد آنها دارد.

### خطرناک ترین عوارض مصرف بی رویه غذاهای سرخ کردنی



سایت غفاری دایت می نویسد: غذاهای سرخ کردنی به مجموعه غذاهایی گفته می‌شود که با روغن سرخ می‌شوند. این غذاها به دلیل طعم فوق‌العاده‌ای که دارند بسیار مورد توجه قرار گرفته‌اند. به گونه‌ای که همه ما در طول زندگی خود مصرف این دسته غذاها را تجربه می‌کنیم. اما باید بدانید که این غذاها در کنار مزایای بسیار زیادی که دارند، یک سری معایب نیز برای سلامتی خواهند داشت که نمی‌توان از آن غافل شد.

**خطرناک ترین عوارض مصرف بی رویه غذاهای سرخ کردنی**

خوردن غذاهای سرخ کردنی برای چی بده و چرا نباید بیش از حد غذاهای سرخ شده در روغن را مصرف کنیم؟ این نوع غذاها اگر بیش از حد استفاده شوند ریسک ابتلا به بسیاری از بیماری ها را افزایش می‌دهند. بطور مثال:

آسیب به کبد

افزایش ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی بالا بردن ریسک ابتلا به سرطان

اضافه وزن و چاقی

فزایش ریسک خطرات بیماری دیابت

تشدید افسردگی

مشکلات گوارشی

آسیب‌های پوستی

مضرات غذاهای سرخ کردنی برای کودکان

آسیب های کلیوی

**مهم ترین مضرات غذاهای سرخ کردنی**

تاکنون متخصصان بسیاری تاکید کرده‌اند که مصرف غذاهای سرخ کردنی را کنار بگذارید. اما آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید که مهم‌ترین مضرات غذاهای سرخ کردنی چیست؟ یا به عبارت دیگر مصرف ادعای سرخ کردنی چگونه به بدن فرد صدمه می‌زند؟ در ادامه به شما خواهیم گفت که مهم‌ترین عوارض مصرف غذاهای سرخ کردنی چیست؟

**۱- آسیب به کبد و افزایش ریسک ابتلا به کبد چرب**

کبد مسئول تصفیه سموم از بدن است. غذاهای سرخ کردنی سرشار از چربی‌های اشباع و ترانس هستند که می‌توانند باعث تجمع چربی در کبد شوند. این امر می‌تواند منجر به کبد چرب، التهاب کبد و در نهایت سیروز کبدی شود. به همین دلیل افرادی که در مصرف غذاهای سرخ کردنی زیاده‌روی می‌کنند به صورت ناخواسته به کبد خود آسیب می‌زنند. به همین دلیل متخصصان به کسانی که از بیماری‌های کبدی رنج می‌برند، همچنین افرادی که مبتلا به بیماری کبد چرب هستند توصیه می‌کنند مصرف غذاهای سرخ کردنی را محدود کنند.

**۲- بیماری‌های قلبی و عروقی**

ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی یکی از مهم‌ترین عوارض مصرف غذاهای چرب است. افرادی که در مصرف غذاهای چرب زیاده‌روی می‌کنند، معمولاً بیشتر از سایرین در خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی قرار می‌گیرند.

مصرف این غذاها موجب افزایش التهاب می‌شود. التهاب مزمن می‌تواند به سلول‌های اندوتلیال که دیواره رگ‌های خونی را تشکیل می‌دهند، آسیب برساند. این امر می‌تواند منجر به تصلب شرایین و بیماری‌های قلبی و عروقی شود. علاوه بر این باید بدانید که مصرف غذاهای سرخ کردنی با افزایش کلسترول بد در بدن در ارتباط است. کلسترول بد در شریان‌ها تجمع می‌کند و می‌تواند منجر به تصلب شرایین، سکنه مغزی و حمله قلبی شود.

**۳- ارتباط مصرف غذاهای سرخ کردنی و سرطان چیست؟**

غذاهای سرخ کردنی به دلیل پخت در دمای بالا، مواد شیمیایی مضرى به نام رادیکال‌های آزاد را تولید می‌کنند. رادیکال‌های آزاد می‌توانند، به DNA سلول‌ها آسیب برسانند و خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهند. تحقیقات نشان داده است که مصرف زیاد غذاهای سرخ کردنی با افزایش خطر ابتلا به انواع مختلف سرطان، از جمله سرطان مری، معده، لوزالمعده، روده بزرگ، پروستات و سینه مرتبط است. علاوه بر رادیکال‌های آزاد، غذاهای سرخ کردنی به دلیل داشتن چربی‌های اشباع و ترانس، التهاب مزمن را در بدن ایجاد می‌کنند. التهاب مزمن



نیز می‌تواند به DNA سلول‌ها آسیب برساند و خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد.

**۴- اضافه وزن و چاقی**

یکی از انواع چاقی و اضافه وزن، نوع مرتبط با تغذیه ناسالم می‌باشد. مصرف غذاهای سرخ کردنی می‌تواند بر هورمون‌هایی که اشتها و سیری را تنظیم می‌کنند، تأثیر بگذارد. این غذاها می‌توانند سطح گرلین (هورمون گرسنگی) را افزایش و سطح لپتین (هورمون سیری) را کاهش دهند. این امر می‌تواند به پرخوری و افزایش وزن منجر شود.

چربی این غذاها به سختی توسط بدن هضم می‌شوند و می‌توانند به تجمع بافت چربی در بدن، به خصوص در اطراف شکم، منجر شوند.

**۵- تأثیر خوردن غذاهای سرخ کردنی بر دیابت**

از دیگر مضرات غذای سرخ کردنی می‌توان به دیابت اشاره کرد. در واقع می‌توان گفت التهاب مزمن ناشی از مصرف این غذاها می‌تواند به سلول‌های بتا در لوزالمعده آسیب برساند. سلول‌های بتا مسئول تولید انسولین هستند. انسولین هورمونی است که به بدن کمک می‌کند تا از گلوکز (قند) موجود در خون برای تولید انرژی استفاده کند. مقاومت به انسولین می‌تواند منجر به افزایش قند خون و در نهایت دیابت نوع ۲ شود. علاوه بر این کالری زیاد این نوع غذاها نیز می‌تواند خطر ابتلا به این دیابت را افزایش دهد.

**۶- ترشح هورمون های مرتبط با افسردگی**

افسردگی از دیگر مضرات مصرف غذاهای سرخ کردنی است. مصرف غذاهای سرخ کردنی می‌تواند بر هورمون‌هایی که خلق و خو را تنظیم می‌کنند، تأثیر بگذارد. علاوه بر این غذاهای سرخ‌کردنی مواد مغذی کمی دارند و می‌توانند منجر به کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری برای سلامت روان شوند.

لازم به ذکر است که التهاب ناشی از مصرف این غذاهای چرب می‌تواند بر روی عملکرد مغزی اثر بگذارد.

**۷- مشکلات گوارشی**

غذاهای سرخ کردنی به دلیل داشتن چربی زیاد و هضم سخت، می‌توانند مشکلات گوارشی متعددی ایجاد کنند. چربی موجود در غذاهای سرخ کردنی می‌تواند اسفنتکتر مری را شل کند و باعث برگشت اسید معده به مری و سوزش سر دل شود. چربی زیاد می‌تواند سرعت عبور غذا از روده را کاهش دهد و منجر به یبوست شود. در برخی از افراد مصرف غذاهای چرب باعث یبوست و سنگ کلیه می‌شود. علاوه بر این هضم غذاهای سرخ کردنی برای معده دشوار است و می‌تواند منجر به سوءهاضمه، نفخ، درد شکم و احساس پری شود.

**۸- افزایش آسیب‌های پوستی**

غذاهای سرخ کردنی به دلیل چربی زیاد، التهاب را بودن و تولید رادیکال‌های آزاد، می‌توانند به سلامت پوست آسیب برسانند. این غذاها با افزایش چربی پوست، منافذ را مسدود و باعث ایجاد جوش و آکنه می‌شوند. همچنین، التهاب ناشی از این غذاها می‌تواند منجر به قرمزی، تورم و خارش پوست شود. رادیکال‌های آزاد موجود در غذاهای سرخ کردنی نیز به کلاژن پوست آسیب می‌رسانند و باعث ایجاد چین و چروک و پیری زودرس می‌شوند. در نهایت، کم آبی ناشی از مصرف این غذاها می‌تواند پوست را خشک، خشن و پوسته پوسته کند. برای حفظ سلامت پوست، بهتر است مصرف غذاهای سرخ کردنی را محدود و به جای آن از غذاهای سالم و مغذی استفاده کنید.