

تسبب 4 أمراض خطيرة الأطباء يحذرون من "المقليات" خلال شهر رمضان



الأحد 15 مارس 2026 07:00 م

حذر خبراء الصحة من تناول الأطعمة المقلية خلال شهر رمضان، مسلطين الضوء على المخاطر الصحية المحتملة المرتبطة بالوجبات الدهنية والغنية بالسعرات الحرارية.

وينصح الخبراء باختيار بدائل صحية مثل اللحوم المشوية والخضروات المطهوه على البخار والفواكه الطازجة بدلاً من الأطعمة المقلية التقليدية مثل السمبوسة وغيرها.

وقال الدكتور طلحة عماد، أخصائي التغذية بباكستان: "الأطعمة المقلية والوجبات الخفيفة الدهنية والحلويات الدسمة هي وصفة كارثية، خاصة خلال شهر رمضان يمكن أن تؤدي هذه الأطعمة إلى مشاكل في الجهاز الهضمي وانتفاخ وعدم راحة".

ونصح بالإفطار على التمر والماء لاستعادة الطاقة والترطيب، وأوصى بتناول البروتينات الخالية من الدهون والحبوب الكاملة والخضروات المطهوه على البخار كخيارات للوجبات،

واقترح تناول الفواكه الطازجة والمكسرات كوجبات خفيفة صحية وأضاف: "قللوا من المشروبات السكرية والحلويات"، مؤكداً أهمية التغذية المتوازنة خلال شهر رمضان.

وفيما يلي أربعة أمراض تهدد أولئك الذين يتناولون الأطعمة المقلية بشكل متكرر:

البدانة

الأطعمة التي تُقلى في الزيت تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية والدهون.

السرطان

قد تُنتج الأطعمة المقلية مواد الأكريلاميد، وهي مركب سام يُسبب السرطان، ويتكون في الطعام أثناء عمليات الطهي بدرجات حرارة عالية مثل القلي العميق.

أمراض القلب

تؤثر الأطعمة المقلية بشكل كبير على خطر ارتفاع ضغط الدم والسمنة وانسداد الأوعية الدموية، مما قد يؤدي إلى أمراض القلب ويعود ذلك إلى احتواء هذه الأطعمة على مستويات عالية من الدهون المشبعة والدهون المتحولة، والتي قد تؤثر سلباً على صحة القلب.

السكري من النوع الثاني

وفقاً لدراسة أجراها مركز العلوم الصحية بجامعة شنتشن بالصين، فإن الاستهلاك المستمر للأطعمة المقلية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بخطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.