

قلي السمك يزيد احتمالات الإصابة بالجلطات القلبية



أوضحت دراسة أمريكية أن السمك المقلي مرتبط بالجلطات القلبية، وذلك رغم أن الأسماك غالباً ما توصف بأنها غذاء صحي لاحتوائها على الأحماض الدهنية "أوميغا-3"، ولكن بحسب البحث الذي أجراه فريق من المختصين في جامعة Emory فإن هذه الفوائد تختفي إذا كان السمك مقلياً، ووجد أن تناول السمك المقلي أكثر شيوعاً في الدول التي لديها أعلى معدل للإصابة بالجلطات المميتة.

ويوضح الباحثون أن شواء السمك هو أكثر صحة من قليه، فالأسماك، والأسماك الدهنية خصوصاً؛ مثل: السلمون، والتونة، وسمك الرنجة، والهيلوت.. غنية بمصادر الأحماض الدهنية "أوميغا-3" التي تخفف خطر الإصابة بالجلطات وأمراض القلب وتصلب الشرايين؛ لقدرتها على خفض مستويات الدهون الثلاثية وضغط الدم والالتهابات.

وقد قام الباحثون بتقييم بيانات أكثر من 21 ألف شخص في أنحاء أمريكا، ووجدوا أن الذين يتناولون وجبتين أو أكثر من السمك المقلي أسبوعياً أكثر عرضة للجلطات بمقدار 30%.

وتشير الأبحاث إلى أن قلي السمك يؤدي إلى فقدان الأحماض الدهنية "أوميغا-3"، ويمكن استعادة تلك الأحماض الدهنية المفيدة عن طريق التحول إلى شواء السمك أو غيرها من أساليب الطهي غير القلي.