منوعات, محطات

31 مارس 2024 15:49 مساء

استشارية تغذية: الطعام «المسلوق» الأكثر صحة

القاهرة: «الخليج»

تؤكد د.جيهان فؤاد، العميد السابق للمعهد القومي للتغذية في مصر، استشاري التغذية العلاجية وتغذية الأطفال، أنّ الطريقة المثلى لطهي الطعام يفضل أن تكون، إما «المسلوق» أو «المتشوح»، لأنّهما الأكثر صحة، إذ تتطلب طرق طهي الطعام خصوصاً في رمضان أن تكون صحية تماماً، كي يجني الصائمون فوائد الصيام.

وقالت: إنّ «طريقة الشوي على الفحم بها بعض الخطورة، بسبب انبعاث بعض الغازات نتيجة احتراق الفحم».

وتوضح أنّ قلي الطعام، غير صحية تماماً، لأنّها تزيد نسبة الدهون في الطعام بنسبة تصل إلى 30%، كما يصعِّب عملية الهضم، لأنّ دهونه تفوق احتياجات الجسم.

وتضيف أنّ الطهي الصحي للطعام يفضل أن يكون في نوعين فقط، هما «المسلوق» أو «المشوح»، ولذا يفضل الالتزام بأي منهما في طهي الطعام، مع تفضيل الابتعاد عن «القلي» أو «الشوي».

وتتنوع طرق الطهي ما بين «المسلوق والمشوح والمشوي والمقلي، والبخار، والفرن»، ولكل طريقة مخصوصة من حيث الطعم، ولكن ليست كل الطرق السابقة صحية، أو تتناسب مع احتياجات الجسم، بل إنّ بعضها غير صحي على الإطلاق، ويتسبب في مشكلات للجهاز الهضمي، والجسم عموماً.

ومن أجل التمييز بين أنواع الطهي، فإنّ طريقة سلق الطعام تتم باستخدام الماء المغلي في درجة حرارة مرتفعة، أما «التشويح»، فيعتمد على التقليب في الزيت أو السمن لمدة محدودة حتى يتحقق نضج نسبي، دون درجة الاحمرار.

ويكون الشواء بوضع الطعام النيئ مباشرة على الفحم حتى ينضج تماماً، بينما «القلي»، فيتم باستخدام كمية كبيرة من الزيت المغلي.

ويعد الطهي على البخار، الطريقة الأقرب إلى الطعام المسلوق، أما طعام الفرن، فله مذاق لذيذ ومختلف عن الطرق الأخرى، ويكون بوضعه داخل الفرن، وسط درجة حرارة تحيط بالطعام من كل الجوانب، فتكون درجة النضج متساوية.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©