اخصائية تغذية : لهذه الأسباب يمنع إعادة استخدام زيت القلي عدة مرات

يكثر في شهر رمضان استخدام زيوت القلي لإعداد المقليات بكافة أشكالها وأنواعها ، وقد تلجأ بعض ربات البيوت إلى إعادة استخدام الزيت عدة مرات في الأيام التالية ، ويظل السؤال: هل هناك أضرار من إعادة استخدام زيوت القلي عدة مرات؟

تقول اخصائية التغذية غادة ياسر ، إن بعض ربات البيوت أو العاملين في مطابخ المطاعم الخارجية يعتقدون بأنه لا ضرر من إعادة استخدام زيوت القلي بشكل متكرر ، وهذا الاعتقاد خاطئ ، لأنه بمجرد وصول الزيت لمرحلة الغليان يبدأ بفقدان خصائصه بشكل أسرع ويصبح مضرًا للصحة بشكل أكبر.

وتابعت : تتعرض الزيوت لتغيرات كميائية أثناء التسخين والتعرض للضوء ، وكذلك أثناء التخزين ، وهناك علامات يمكننا ملاحظتها لمعرفة ما إذا كان الزيت فاسدًا أم صالحًا للاستخدام من أبرزها ظهور رائحة كريهة للزيت أو تغير لونه للون الداكن ، أيضا من أضرار زيت القلي والإفراط في استخدامه أنه قد يؤدي إلى زيادة احتمالية الإصابة بالسمنة ، حيث تمتص الأطعمة المقلية الكثير من الزيت مما يؤدي إلى تكدس الدهون وزيادة الوزن بشكل كبير في مناطق مختلفة من الجسم ، وبالتالي قد يؤدي إلى ارتفاع مستويات الكوليسترول الضار وتقليل الكوليسترول الجيد ، وقد يزيد من خطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة.

وحول عدد المرات المسموحة لاستخدام الزيت أوضحت:

أوصت الهيئة العامة للغذاء والدواء بعدم استخدام الزيت لأكثر من مرتين ، ويجب تنظيفه أولا ومن ثم إعادة استخدامه، ولكن يفضل استخدامه مرة واحدة من بعد الاستخدام الأول لضمان عدم فقدان خصائصه ، ويجب الحرص على تسخينه بالتدريج قبل البدء بعملية القلي.

وعن سؤال: هل الزيت يفقد خوائصه في حال التعامل معه لأول مرة بتسخينه في النار ، خلصت الاخصائيه غادة إلى القول:

يعتمد ذلك على وقت التسخين ودرجة حرارة التسخين ، فعندما تتعرض الزيوت لدرجة حرارة عالية يتم تحويل بعض الدهون إلى دهون متحولة ، كما يتعرض لفقدان خواصه وهنا تحدث المشكلة وتحدث التفاعلات الكيميائية.