

## 4 أنواع من الزيوت احذر استخدامها فى قلى الطعام أبرزها الذرة وعباد الشمس



الاثنين 31 أكتوبر 2016 11:10 م

حذر تقرير نشره الموقع الهندى "بولد سكاى" من استخدام 5 أنواع من الزيوت واستخدامها فى قلى الطعام، لأن تسخينها فى درجات حرارة عالية يجعلها أكثر ضررا، لأنها تحتوى على مركبات كيميائية ضارة تتسبب فى انسداد الشرايين والإصابة بمشاكل فى القلب وتشمل هذه الزيوت الآتى

### 1.زيت الذرة:

وفقا للتقرير، أظهرت بعض الدراسات أن استخدام زيت الذرة فى قلى الطعام يؤدى إلى تلف الكبد ومشاكل الغدة الزعترية، لأن عند تسخينه ينتج بعض المواد الكيميائية، مما يؤثر أيضا على إنتاج الحيوانات المنوية .

### 2.زيت بذور القطن:

لأن تسخينه يتداخل مع الهرمونات، مما ينتج عنه مشكلة صحية .

### 3.زيت عباد الشمس:

تسخينه قد يشكل ضررا على الصحة لاحتوائه على حمض اللينوليك، الذى يتسبب فى نمو الأورام .

### 4. زيت فول الصويا:

تسخينه ينتج عنه إفراز حمض اللينوليك، مما يرفع خطر الإصابة بأورام القولون والثدى

### 5.زيت الفول السودانى:

أثبتت الدراسات أنه يؤثر سلبا على الرجال،ولا ينصح باستخدامه بشكل مفرط، لأن أظهرت نتائج الدراسات أنه قد يسبب العقم .