

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الاثنين 28 شعبان 1447 هـ - 16 فبراير 2026

أخبار النافذة

[من الآن.. هيا نهى أبناءنا لاستقبال رمضان المسافر" تحاصر المسجد الأقصى بعد "زلزال الضفة".. هذه هي خيارات "السلطة" أزمة موانئ دبي أكبر من إقالة كبار مسؤوليها أرقام قياسية غير مسبوقة للتجارة التركية تحذير طبي: الطعام المحروق يتسبب في الإصابة بالسرطان هل يزيد النوم بالقرب من الهاتف من خطر الإصابة بالسرطان؟ ليسب غريب.. بريطانيا تلغي ترحيل مصري على متن طائرة خاصة](#)

□

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

تحذير طبي: الطعام المحروق يتسبب في الإصابة بالسرطان





الاثنين 16 فبراير 2026 07:00 م

لا يدرك كثير من الناس المخاطر الكامنة في تناول الطعام المحروق بكل أنواعه، إذ إنه ينطوي على مخاطر صحية، لكونه يحتوي على مركبات كيميائية يمكن أن تُحدث تغييرات في الحمض النووي تزيد من خطر الإصابة بالسرطان.

وقالت كريستين بي. أمبروزون من مركز روزويل بارك الشامل للسرطان في بوفالو بالولايات المتحدة، لصحيفة "نيويورك بوست" "إن حرق الطعام، وبخاصة اللحوم، يمكن أن يؤدي إلى تكوين بعض المواد المسرطنة، وهي مواد كيميائية ثبت في الدراسات المخبرية أنها تسبب السرطان".

الآثار الصحية لتناول الطعام المحروق

ولطالما درس الباحثون الآثار الصحية لتناول الطعام المحروق. وثبت أن حرق أو شوي اللحوم أو الدواجن في درجات حرارة عالية ينتج عنه الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات (PAHs) والأمينات غير المتجانسة (HCAs).

وتتكون المركبات الحلقية غير المتجانسة عندما تتفاعل الأحماض الأمينية والكرباتين والسكريات الموجودة في لحوم العضلات عند درجات حرارة أعلى من 148 درجة مئوية.

بينما تتكون المركبات العطرية متعددة الحلقات عندما تتساقط الدهون والعصارات من اللحوم على اللهب المكشوف، مما يؤدي إلى تكوين دخان يغطي اللحوم بهذه المركبات.

ويؤدي حرق أو تحمير الأطعمة النشوية مثل الخبز أو البطاطس أو الخضراوات الجذرية بشكل مفرط إلى إنتاج مستويات عالية من الأكريلاميد.

وتحدث العملية الكيميائية بين الحمض الأميني الأسباراجين والسكريات المختزلة مثل الجلوكوز أو الفركتوز عند درجات حرارة أعلى من 248 درجة فهرنهايت.

وتعتبر مركبات الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات، ومركبات الأمينات الحلقية غير المتجانسة، والأكريلاميد من المواد المسرطنة

المعروفة جيدًا في القوارض، لكن مخاطر الإصابة بالسرطان لدى البشر من تناولها عن طريق النظام الغذائي غير واضحة.

مدى احتمالية الإصابة بسرطان الثدي أو القولون

وأضافت أمبروزون: "على الرغم من أن بعض الدراسات المختبرية قد أظهرت أن تناول المواد الكيميائية التي تتشكل عند حرق الطعام أو طهيه في درجات حرارة عالية قد يسبب أورام القولون وقد يكون مرتبطًا أيضًا بسرطان الثدي، إلا أن هناك أدلة قليلة جدًا على أن هذا صحيح بالنسبة للبشر".

وبغض النظر عن المخاوف المتعلقة بالسرطان، فإن تناول الخبز المحمص قد يكون صعب الهضم ويهيج بطانة المعدة، مما قد يسبب عدم الراحة أو ارتجاع المريء.

ويمكن أن يؤدي حرق الطعام أيضًا إلى تكسير العناصر الغذائية المفيدة والحساسة للحرارة مثل فيتامينات ب وسي القابلة للذوبان في الماء ومضادات الأكسدة الحساسة.

وأشارت أمبروزون إلى أن تناول الطعام المحروق من حين لآخر "ربما يكون مقبولاً"، لكن "يجب تجنب الاستهلاك المعتاد".

تقارير



[شاهد | هروب جماعي من مركز علاج إدمان بالهرم يفضح إمراطورية المصحات غير المرخصة](#)
الاثنين 29 ديسمبر 2025 01:00 م

تقارير



[تشريد جماعي وتهديدات أمنية.. تسريح عشرات العمال من شركة «زد عبر البحار» بمصر الجديدة](#)
الخميس 18 ديسمبر 2025 07:00 م

مقالات متعلقة

[عاجلاً: علماء مويلا ة راجلا تاجرد عافترا: ناصراً](#)

[الأرصاد: ارتفاع درجات الحرارة اليوم على أغلب الأنحاء](#)

عاسنلاو لاجرلا لوطاً ةيحص ةايحلي ئلذغ ماطن لصفأ ل ةصافت

تفاصيل أفضل نظام غذائي لحياة صحية أطول للرجال والنساء

رطخلا تاملاعو عامملاً ناطرسبة باصلاً بابسأ

أسباب الإصابة بسرطان الأمعاء وعلامات الخطر

حيحصل لكش بسفتلالة طيسب تاوطخ 5 ..رارصلاً ي دافتل

لتفادي الأضرار.. 5 خطوات بسيطة للتنفس بشكل صحيح

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرابات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

إشترك