



الإثنين 28 شعبان 1447 هـ - 16 فبراير 2026

أخبار النافذة

من الآن.. هنا نهائٍ أبنائنا لاستقبال رمضان المساحر" تهاصر المساجد الأقصى، بعد "زلزال الضفة".." هذه هي خيارات "السلطة" أزمة موائمه دي أكبر من إقالة كبار مسؤوليها أرقام قياسية غير مسوقة للتجارة التركية تحذير طبي: الطعام المحروق يتسبب في الإصابة بالسرطان هل يزيد النوم بالقرب من الهاتف من خطر الإصابة بالسرطان؟ ليس غريب.. بريطانيا تلغي ترحيل مصرى على متن طائرة خاصة



□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)

- [أخبار مصر](#)
- [أخبار عالمية](#)
- [أخبار عربية](#)
- [أخبار فلسطين](#)
- [أخبار المحافظات](#)
- [منوعات](#)
- [اقتصاد](#)

- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)

- [دعاة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)

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

تحذير طبي: الطعام المحروق يتسبب في الإصابة بالسرطان





الاثنين 16 فبراير 2026 م 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 تحدث 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 المختبرية 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).

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

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

وب يؤدي حرق أو تحمير الأطعمة النشوية مثل الخبز أو البطاطس أو الخضروات الجذرية بشكل مفرط إلى إنتاج مستويات عالية من الأكريلاميد.

وتحدث العملية الكيميائية بين الحمض الأميني الأسيارجين والسكريات المختزلة مثل الجلوکوز 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 جيداً 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 مرتبطاً أيضاً 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 وبهيج بطانة المعدة، مما قد يسبب عدم الراحة أو ارتفاع المريء.

ويمكن أن يؤدي حرق الطعام أيضاً 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 المعتمد".

تقارير



شاهد | هروب جماعي من مركز علاج إدمان بالهرم بفضح إمبراطورية المصحات غير المرخصة
الاثنين 29 ديسمبر 2025 01:00 م

تقارير



تشريد حماعي وتهديدات أمنية.. تسريح عشرات العمال من شركة «زد عبرالحار» بمصر الجديدة
الخميس 18 ديسمبر 2025 07:00 م

مقالات متعلقة

عاجزاً بـأيامٍ مديدةً تراجعاً تاجرد عاقبتها: داشر لـ

الأرصاد: ارتفاع درجات الحرارة اليوم على، أغلب الأحياء

تفاصيل أفضل نظام غذائي لحياة صحية أطول للرجال والنساء

برطخـلـاـتـاـمـلـاـعـوـعـاـعـمـلـاـنـاـطـرـسـيـةـبـاـصـلـاـبـاـسـاـ

أسباب الإصابة بسرطان الأمعاء وعلامات الخطر

جـيـحـصـلـكـشـبـسـفـنـتـلـاـقـطـيـسـبـتـاـلوـطـخـ5ـ..ـرـاـرـضـلـاـيـدـافـنـاـ

لتفادي الأضرار.. 5 خطوات بسيطة للتنفس بشكل صحيح

- [الكتاب](#)
- [دعوه](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق و حريات](#)

□

-
-
-
-
-
-

إشتراك

أدخل بريدك الإلكتروني