



منبع: ایکننا

گروه: صفحه نخست

تاریخ خبر: ۱۳۹۴/۰۳/۰۸



چگونگی مصرف روغن از دیدگاه طب اسلامی

حسن اکبری، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت و گو با خبرگزاری بین المللی قرآن (ایکننا) درباره مصرف روغن های نباتی و مایع موجود در جامعه گفت: متأسفانه حدود ۷۰ سال است که رویه مصرف روغن های طبیعی کاهش پیدا کرده و جای خود را به روغن های صنعتی داده است که از جمله ترکیبات مضر آن، روغن دانه سویا است که عوارض زیادی برای بدن ایجاد می کند و به دلیل طبیعت سردی که این مواد دارند باعث کاهش عملکرد سلول ها در بدن می شوند.

وی ادامه داد: مواد فیتو استروژن در داخل دانه سویا که در روغن های صنعتی امروزی موجود است باعث کاهش تعداد اسپرم ها در آقایان شده و همچنین در خانم ها باعث می شود تا سیستم عادت ماهانه آن ها به هم ریزد و همین امر، ناباروری را در جامعه زیاد کرده است.

اختلال هضم پروتئین ناشی از مصرف روغن های صنعتی اختلالات جسمی فراوانی را در پی داشته است. دبیر سابق انجمن آسیب شناسی ایران تصریح کرد: ماده کریپسین موجود در روغن ها باعث می شود تا هضم پروتئین دچار اختلال شود و همین موجب شده است تا برخی جوان های امروزی دارای هیکل های نامیزان باشند.

این محقق طب اسلامی تصریح کرد: اختلال عملکرد تیروئید، سرطان لوزالمعده، لخته شدن خون در رگ ها، افزایش بیماری های قلبی و عروقی، کوتاهی قد در کودکان، آلزایمر، دیابت نوع یک در کودکان و دیابت نوع ۲ در بزرگسالان از دیگر عوارض مصرف روغن های صنعتی است.

روغن های مورد استفاده در فست فود ها سرطان زاستاکبری با اشاره خطر روغن های مورد استفاده در فست فودها اظهار کرد: به شدت مواد آغشته به روغن های فست فود ها سمی و سرطان زا است و اگر خود فرد هم این مواد غذایی را مصرف نکند، احتمال ابتلا به سرطان ریه در این فرد به دلیل مجاورت با هوای خطرناک این روغن ها زیاد است.

کاربرد روغن پالم در تولید صابون و گریس استعضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان کاربرد روغن پالم در صابون و گریس تصریح کرد: کاربرد روغن پالم در اصل برای تولید صابون، لوسیون، کرم و گریس برای روان سازی سطوح استفاده می شود که متأسفانه امروزه کاربرد این روغن را روی روکش کاکائویی ستنی ها، کیک، تافی، پیراشکی می بینیم که جز مضر ترین و بی کیفیت ترین روغن های دنیا است که باعث سکنه مغزی در افراد می شود.

امام صادق (ع) روغن حیوانی را توصیه می کندوی به جایگزین کردن روغن های طبیعی و سالم به جای استفاده از روغن های صنعتی و مضر اشاره کرد و گفت: بهترین روغن همان مصرف روغن های حیوانی است که امام صادق (ع) فرمودند: «هر آنقدر که از روغن های حیوانی می خورید به همان اندازه از بیماری هاییتان کاسته می شود که بسیار برای بدن مفید است و فردی که روغن حیوانی نخورد در حقیقت سالم نیست.»

این متخصص آسیب شناسی سلولی ادامه داد: مصرف روغن کنجد، روغن زیتون، روغن کوهان شتر، روغن ارده و روغن حیوانی توصیه می شود که جایگزین روغن های سرطان زای صنعتی شود.

اکبری همچنین پاشیدن نمک در روغن داغ را اقدامی غلط دانست و خاطر نشان کرد: توصیه ما این است که مواد غذایی آغشته به روغن را در حرارت پایین تفت بدهند، چرا که در صورت داغ کردن با حرارت بالا، مواد حاوی روغن سمی می شود، همچنین در حرارت بالا اقدام به پاشیدن نمک نکنند که بسیار برای بدن عوارض دارد که ایجاد سرطان هم می کند.

کد خبر: ۲۲۳۰۶۹۲۵

اطلاعات تکمیلی:

گروه اختصاصی: علمی

رتبه:

جهت گیری: