



# العربي القلب

## هوامش

تعتمد الوجبات السريعة، في غالبيتها، على القلب العميق، وهي طريقة محببة لكثيرين، لأنها تُضفي نكهة مميزة ولذيذة على الأطعمة. لكن هذه الطريقة غير صحية، ولكن استخدمت زيوت معينة



الزيوت التي تحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة غير مناسبة للقلب العميق (فرانس برس)

# القلب العميق الزيوت الأقل ضرراً على الصحة

الكويت - يارا حسين

تلعب الأطعمة المقلية دوراً في العديد من المأكولات التقليدية، وهي عنصر أساسي في إعداد الوجبات السريعة. وعلى الرغم من أن للأطعمة المقلية تأثيراً سلبياً على الصحة، لكن هذا يعتمد على نوع الزيت المستخدم. لذلك، نقدم أفضل زيوت القلب.

زيت جوز الهند

يمثل زيت جوز الهند خياراً جيداً للقلب، فأكثر من 90% من الأحماض الدهنية المكونة لزيت جوز الهند هي دهون مشبعة مقاومة للحرارة. وقد أظهرت الدراسات أنه حتى بعد ثمانين ساعة من القلب العميق المستمر عند 180 درجة مئوية، تظل جودتها مقبولة. وتوصي جمعية القلب الأميركية بالحد من تناول الدهون المشبعة إلى 5-6% من إجمالي السعرات الحرارية، على الرغم من أن العديد من الدراسات خلصت إلى أن الدهون المشبعة لا تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

الدسم الحيواني

الدسم الحيواني، مثل دهن اللحوم والسمن والمرق، خيارات ممتازة للقلب العميق. فمعظم الأحماض الدهنية في الدهون الحيوانية مشبعة وأحادية عدم الإشباع، وهذا يجعلها مقاومة للحرارة العالية عند القلب. إضافة إلى النكهة والقرمشة التي تضيفها إلى الطعام، ويفضل استخدام دهون الأبقار المغذاة على الأعشاب بدلاً من تلك المغذاة على الحبوب، لأن دهون الحيوانات المغذاة على الحبوب تحتوي على أحماض دهنية متعددة غير مشبعة أكثر من الحيوانات التي تترعى في المراعي أو التي تتغذى على العشب. ومن ثم تكون أقل مقاومة لحرارة القلب العالية.

زيت الزيتون

يحتوي زيت الزيتون على الدهون الصحية (خصوصاً حمض الأوليك) التي تساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، وتنظيم نسبة السكر في الدم. وزيت الزيتون أيضاً مقاوم للحرارة لأنه يحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية

الأحادية غير المشبعة ما يجعلها مستقرة نسبياً. وقد وجدت الدراسات أن زيت الزيتون يمكن استخدامه في مقلاة عميقة لأكثر من 24 ساعة من دون أن يتأكسد بإفراط، لذلك هو خيار رائع للقلب العميق.

زيت الفول السوداني

يشيع استخدام زيت الفول السوداني للقلب العميق للأطعمة لأن طعمه محايد ولا يمتص نكهة الطعام، فضلاً عن أن نقطة التدخين (درجة الحرارة التي يبدأ فيها الزيت بإصدار الدخان) عالية وتبلغ 230 درجة مئوية.

زيوت يُنصح تجنيبها

بعض الدهون والزيوت غير مناسبة للقلب العميق، وهي الزيوت التي تحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة، إذ يؤدي تعرض الزيت لدرجات الحرارة العالية إلى تأكسد الأحماض الدهنية غير المشبعة وإنتاج المركبات الضارة. وتشمل هذه الزيوت النباتية: زيت عباد الشمس، وزيت

باختصار

يمثل زيت جوز الهند خياراً جيداً للقلب، فأكثر من 90% من الأحماض الدهنية المكونة لزيت جوز الهند هي دهون مشبعة مقاومة للحرارة

■ ■ ■

معظم الأحماض الدهنية في الدهون الحيوانية مشبعة وأحادية عدم الإشباع، وهذا يجعلها مقاومة للحرارة العالية عند القلب

■ ■ ■

يحتوي زيت الزيتون على الدهون الصحية (خصوصاً حمض الأوليك) التي تساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، وتنظيم نسبة السكر في الدم

الصويا، وزيت الذرة، وزيت الكانولا (زيت بذور اللفت)، وزيت السمسم، وزيت بذور العنب، وزيت بذرة القطن.

زيت النخيل

يتكون زيت النخيل في الغالب من الدهون المشبعة والأحادية غير المشبعة، ما يجعله خياراً مناسباً للقلب العميق. كما يتميز زيت النخيل بنكهته المحايدة، خاصة عند استخدام الصنف غير المكرر المعروف باسم زيت النخيل الأحمر.

الطريقة الصحيحة للقلب العميق

من المهم أولاً اختيار الزيوت التي تتكون أساساً من الدهون المشبعة، لأنها الأكثر ثباتاً في درجات الحرارة العالية. ومن الضروري أيضاً الانتباه إلى درجة الحرارة المثالية وهي نحو 176 إلى 190 درجة مئوية.

عندما يُغمر الطعام بالزيت في درجة الحرارة المطلوبة، ينضج سطح الطعام على الفور ويشكل عازلاً لا يمكن للزيت اختراقه، في الوقت نفسه تتحول الرطوبة داخل الطعام إلى بخار، ما يؤدي إلى طهي الطعام من الداخل ويساعد البخار أيضاً على إبقاء الزيت خارج الطعام. وهذا لا يتحقق في حال كانت درجة حرارة الزيت مرتفعة جداً أو منخفضة، فإذا كانت درجة الحرارة منخفضة جداً فعند ذلك يتسرب الزيت إلى الطعام، ما يجعله مشبعاً بالدهون، في حين إذا كانت درجة الحرارة مرتفعة جداً يمكن أن يؤدي إلى أكسدة الزيت وجفاف الطعام.

## وأخيراً

# «العربي الجديد» حديقة الصباح المتنوعة

محمود الرجبي

استطاعت «العربي الجديد» في عشر سنوات، أو عشر شموع من ميلادها، أن تبرز بين أكثر الصحف العربية أهمية، تحرص شريحة واسعة من القراء على بدء صباحها بها، وهذا إنجاز يصعب أن تصل إليه صحيفة في مثل هذه الفترة الوجيزة، حالة ربما كانت حكرًا على الصحف العربية العريقة.

احتلت «العربي الجديد» هذه المكانة بسبب تنوع مواضيعها التحليلية، وبسبب سقفتها المرتفع. ولا مبالغة في القول إنها غدت أفضل منبر ثقافي عربي. الخيار الثقافي ربما كان هو الخطوة الذكية التي سنتها الصحيفة، إلى جانب اهتمامها باستقطاب أعلام وأدباء وصحافيين ومتخصصين وأصحاب تجارب من مختلف البلدان العربية لكتابة أعمدة ومقالات في مختلف أمور الحياة.

كنت في السابق، حين تصدر زاويتي الحرة (كل يوم اثنين)، أسعى إلى توزيعها كل صباح على مجموعات أصدقاء في «واتساب»، ثم صار يأتيني أكثر من رد من صديق مرفقاً بعبارة «قرأت المقال من الصحيفة»، أي أن الصحيفة صارت بالنسبة إلى قراء عرب (يصعب حصرهم ويتجددون كل يوم)، ضمن الصحف التي يهتمون بزيارتها كل صباح.

لشتمل الفنون والثقافة والرياضة وشؤون الأسرة والطفل، فالصحيفة لا تقتف عند حدود الأخبار المتنوعة في هذه المجالات، إنما تستعين بأقلام عربية تحليلية لها باعها وتميزها في مجالها. كما أن صفة الابتكار في اجترار مواضيع جديدة واستطلاعات في مجالات شتى، تضاف إليها آراي ومجتمع ويودكاست، ما يجعل الصحيفة تتميز عن مختلف الصحف العربية الطليعية ب«الجديد»، وتجذب، بالتالي، شريحة قراء واسعة في مختلف المجالات الحيوية.

لا يميز وقت قصير إلا وأتلقى عبر حسابي في «واتساب» مقالاً في موضوع ما، لأجد أن مصدره صحيفة «العربي الجديد»، وبذلك فإن صفة «الجديد» تجد جذورها العملي، وليست صفة أو لافتة زمنية جامدة فقط ألحقت بكلمة «العربي» الجامعة. فثمة جديد تعكسه رؤى ومقالات وتحليلات شتى، تتنوع وتختلف في كل مرة. صرت كل صباح أبدأ يومي بتقليب الصحيفة، وصارت أسماء جديدة أيضاً تبرز بين وقت وآخر، معربة أيضاً عن جديدها، الأمر الذي يكسو الصحيفة برداء من المتعة والإثارة المعرفية المتجددة.

تحية ل«العربي الجديد» في عيد ميلادها العاشر، وكل عام والجميع بخير.

النادي الثقافي بمسقط، كنت أحد الحاضرين فيها (مسجلة ويمكن مشاهدتها في «يوتيوب»). اللغة التي نقرأ بها الصحف والمقالات، التي تجمع همونا ومشاعرنا، رغم ما يفوق البلدان العربية (رسمياً وليس شعبياً)، من ضغائن وصغائر تغذيها الأطماع والأوهام، والاتكاء على أعداء لا ينشدون للوطن العربي سوى التمزيق والتأخر والانشغال بجراحاته، وهو ما نراه حالياً من خذلان كبير واستسلام عربي رسمي في مساعدة أهلنا في غزة، والذود عنهم في وجه أكثر قوى العالم وحشية وسادية لا تتورع عن وصفنا علناً ب«الحيوانات».

تتوسع خريطة هذا التنوع في «العربي الجديد»

”

لا تقتف «العربي الجديد» عند حدود الأخبار المتنوعة، إنما تستعين بأقلام عربية تحليلية لها باعها وتميزها

“