



## مصرف تنقلات چرب و شور، ذائقه افراد را تغییر می‌دهد

عضو هیات علمی در گروه کنترل غذا و داروی دانشکده داروسازی زنجان تغییر ذائقه افراد به واسطه مصرف تنقلاتی مانند چیپس و پفک را یادآور شد و گفت: استفاده از نمک و روغن بیش از اندازه در این تنقلات، ذائقه افراد را به سمت رژیم غذایی شور و چرب هدایت می‌کند که این موضوع زمینه بیماری‌های قلبی و عروقی را نیز فراهم می‌کند.

عضو هیات علمی در گروه کنترل غذا و داروی دانشکده داروسازی زنجان تغییر ذائقه افراد به واسطه مصرف تنقلاتی مانند چیپس و پفک را یادآور شد و گفت: استفاده از نمک و روغن بیش از اندازه در این تنقلات، ذائقه افراد را به سمت رژیم غذایی شور و چرب هدایت می‌کند که این موضوع زمینه بیماری‌های قلبی و عروقی را نیز فراهم می‌کند.

دکتر مهران محسنی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه سیب زمینی منبع سرشاری از کربوهیدرات‌هاست، اظهار کرد: زمانی که کربوهیدرات‌ها در معرض حرارت بالا قرار می‌گیرند ترکیبی به نام آکروئین تولید می‌کنند که تاثیر منفی بر روی باروری افراد دارد.

این دکترای شیمی مواد غذایی ادامه داد: علاوه بر این، کربوهیدرات‌ها در حرارت بالا نوعی ماده سرطان‌زا تولید می‌کند که میزان خطر آن صدبرابر بیشتر از سموم دیگر است.

وی میزان چربی و نمک بالای تنقلاتی مانند چیپس و پفک را تهدیدی برای سلامت افراد عنوان کرد و افزود: نمک زیاد با دفع میزان بالایی از آب همراه است که این امر در بلندمدت مشکلات کلیوی را برای فرد ایجاد می‌کند.

وی تحریک سیستم ایمنی بدن را از دیگر عوارض این نوع تنقلات برشمرد و تصریح کرد: این تنقلات همچنین با داشتن رنگ‌های خوراکی زمینه بروز آلرژی را در کودکان تقویت می‌کنند.

عضو هیات علمی در گروه کنترل غذا و داروی دانشکده داروسازی نسبت به مصرف سیب زمینی سرخ‌کرده چه بصورت چیپس صنعتی و چه تهیه خانگی هشدار داد و اظهار کرد: خیس کردن سیب‌زمینی قبل از سرخ کردن و سرخ کردن آن بعد از آب‌پز کردن و با حرارت پایین تا حدودی از میزان تاثیرات منفی آن می‌کاهد [آشنایی با روش آماده‌سازی سیب‌زمینی].

محسنی همچنین قسمت‌های سبز رنگ سیب‌زمینی را غیر قابل استفاده دانست و هشدار داد: در قسمت‌های سبز رنگ سیب‌زمینی ماده‌ای به نام سولانین وجود دارد که مصرف آن موجب بروز عوارض گوارشی می‌شود.