

مختص يكشف مخاطر الإفراط في طهي اللحوم على الصحة

9 أبريل، 2026



حذّر المختص في أبحاث المسرطنات الدكتور فهد الخيزري من المبالغة في طهي اللحوم لفترات طويلة، مؤكداً أن ذلك يؤدي إلى تدمير الفيتامينات والمعادن والبروتينات المهمة، وفقدان معظم الفوائد الغذائية.

وأوضح الخيزري عبر حسابه على منصة إكس أن طهي اللحم لعدة ساعات يساهم في تكسير مكوناته الأساسية، بحيث لا يتبقى سوى الدهون وبعض المكونات الأقل فائدة، مشيراً إلى أن القاعدة المثلى هي طهي اللحم حتى ينضج ويصبح طرياً وقابلاً للمضغ دون إطالة زمن الطهي.

وبيّن أن المدة المناسبة لا تتجاوز ساعة إلى ساعتين كحد أقصى في الظروف الطبيعية، مع استثناء بعض الحالات التي تتطلب وقتاً أطول بسبب ضعف حرارة الطهي، مشدداً على أن الإفراط في الطهي يحول الغذاء من مفيد إلى أقل قيمة غذائية.