

دراسة تكشف فائدة صحية جديدة للمقالي الهوائية تتجاوز الطهي

3 ديسمبر، 2024



كشفت دراسة حديثة أجرتها جامعة برمنغهام عن فائدة صحية غير متوقعة لاستخدام المقالي الهوائية، بجانب ميزاتها التقليدية المتعلقة بالطهي. حيث أثبت الباحثون أن هذه الأجهزة تُسهم بشكل كبير في تقليل تلوث الهواء الداخلي مقارنة بطرق الطهي التقليدية الأخرى.

وأوضحت الدراسة، التي نشرت في مجلة Indoor Air، أن المقالي الهوائية لا تقتصر على كونها وسيلة طهي فعالة واقتصادية، بل تعتبر أكثر أمانًا وصحة للمستخدمين. وقيّم الباحثون تأثير خمس طرق طهي شائعة، بما في ذلك القلي العميق والقلي السريع والسلق، إلى جانب استخدام المقالي الهوائية، على جودة الهواء الداخلي.

نتائج مذهلة

أظهرت النتائج أن القلي بالمقلاة الهوائية أطلق أقل مستويات من الجسيمات الدقيقة (PM) والمركبات العضوية المتطايرة (VOCs)، بمعدل 0.6 ميكروغرام فقط من الجسيمات الدقيقة لكل متر مكعب من الهواء، و20 جزءًا في المليار من المركبات العضوية المتطايرة.

بالمقابل، كانت طرق الطهي التقليدية، مثل القلي بالمقلاة العادية، الأكثر تلويثًا للهواء.

التلوث ومخاطره الصحية

وأشار الباحثون إلى أن انبعاثات الطهي تساهم بشكل كبير في تلوث الهواء الداخلي، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ومشاكل التنفس، بالإضافة إلى تفاقم أعراض الربو.

نصائح لتقليل المخاطر

للتخفيف من هذه التأثيرات، أوصى الباحثون بتحسين التهوية في المطابخ وتشغيل مراوح الشفط أثناء الطهي وبعده. وصرح البروفيسور كريستيان بفرانغ، المعد الرئيسي للدراسة، قائلاً: "من الضروري استمرار تهوية المطبخ بعد الطهي لضمان تقليل تركيز الجسيمات العالقة في الهواء".

إضافةً إلى ذلك، أظهرت دراسات سابقة أن المقالي الهوائية ليست فقط أكثر صحة، بل إنها أيضاً أكثر اقتصادية، إذ تقلل من استهلاك الطاقة بنسبة تصل إلى ثلاثة أضعاف مقارنة بالأفران التقليدية.

تأتي هذه النتائج لتسليط الضوء على أهمية اختيار تقنيات الطهي التي تجمع بين الفعالية والصحة، مع تعزيز الوعي بأهمية تحسين جودة الهواء الداخلي.