هوامش

انتشرت في العقد الأخير المقالي الهوائية باعتبارها جهازاً أساسياً في المطبخ، إذ تؤمّن الطهو بطريقة صحية، من دون الحاجة إلى قلي الطعام بالزيت النباتي أو غيره من الدهون. هنا أبرز فوائدها

تستخدم بشكل اساسي لقلي البطاطس (Getty)

المقلاة الهوائية

هل هي حقاً الخيار الصحي الأمثل؟

الكويت ـ **يارا حسين**

أصبحت المقالي الهوائية أحد أجهزة المطبخ المنشرة، التي جرى الترويج لها في السنوات الأخيرة، باعتبارها طريقة صحية للاستمتاع بالأطعمة المقلية المفضلة، مثل البطاطس المقلية وأجنحة الدجاج والسمك المقلي، من دون التعرض إلى أضرار الطعام المقلي. فما هي المقلاة الهوائية؟ وما هي فوائد استخدامها؟

ما هي المقالي الهوائية؟

المقالي الهوائية هي عبارة عن فرن حراري صغير مصمم لمحاكاة القلي العميق من دون غمر الطعام في الزيت، حيث تقلي الأطعمة عن طريق تدوير الهواء الساخن حول الطعام لإنتاج شكل خارجي مقرمش مثل القلي العميق.

فوائد الطهي باستخدام المقلاة الهوائية

يساعد استخدام المقلاة الهوائية في تقليل محتوى الدهون، كما يساعد استبدال المقلاة العميقة بالمقلاة الهوائية على تقليل محتوى الدهون في الأطعمة بنسبة تصل إلى 75 في المائة، لأنها تتطلب زيتاً أقل بكثير للطهي مقارنة بالمقالي العميقة التقليدية. فالعديد من الأطباق المقلية تتطلب ما يصل إلى ثلاثة أكواب من الزيت (750 مل)، في حين أن الأطعمة المقلية بالهواء تحتاج فقط إلى حوالي 1 ملعقة كبيرة (15 مل). ووجدت الدراسات التي قارنت خصائص البطاطس المقلية أن القلي بالهواء نتجت عنه بطاطس تحتوي على نسبة أقل من الدهون وقوام أقل هشاشة مقارنة بالقلي العميق، ولكن لوناً ومحتوى رطوبة متشابهين.

وتشير بعض الدراسات إلى أن تناول كميات كبيرة من الدهون من الزيوت النباتية يرتبط بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض مثل أمراض القلب والالتهابات. كذلك، لا تحتوي الأطعمة المقلية على نسبة عالية من الدهون فقط، ولكنها تحتوي أيضاً على سعرات حرارية أعلى وقد تساهم في زيادة الوزن. ووجدت الدراسات أن تناول كميات أكبر من الأطعمة المقلية كان مرتبطاً بمخاطر أكبر للإصابة بالسمنة. ونظراً إلى أن الأطعمة المقلية في المقلاة الهوائية تحتوي على نسبة دهون أقل من الأطعمة المقلية، فقد يكون التحول إلى المقلاة الهوائية طريقة سهلة للمساعدة في خفض السعرات الحرارية والمساعدة بالتالي على التحكم في الوزن.

اما الفائدة الثالثة فهي التقليل من تكوين المركبات الضارة. إذ لا تحتوي الأطعمة المقلية على نسبة عالية من الدهون والسعرات الحرارية فحسب، بل يمكن أن ينتج عن قلي الطعام مركبات خطرة مثل مادة الأكريلاميد (مركب يتكون في الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات أثناء الطهي على حرارة عالية مثل القلي). ووفقاً للوكالة الدولية لأبحاث السرطان، صُنّفت مادة الأكريلاميد مادةً مسرطنةً محتملةً للإنسان. يساعد قلي الطعام في المقلاة الهوائية بدلاً من استخدام المقلاة العميقة في تقليل محتوى مادة الأكريلاميد، حيث وجدت إحدى الدراسات أن القلي بالهواء قلل من مادة الأكريلاميد بنسبة تصل إلى 90% مقارنةً بالقلي العميق التقليدي.

باختصار

المقالي الهوائية هي عبارة عن فرن حراري صغير مصمم لمحاكاة القلي العميق من دون غمر الطعام في الزيت، حيث تقلي الأطعمة عن طريق تدوير الهواء الساخن

■■■

نظراً إلى أن الأطعمة المقلية في المقلاة الهوائية تحتوي على نسبة دهون أقل من الأطعمة المقلية، فقد يكون التحول إلى المقلاة الهوائية طريقة سهلة للمساعدة في خفض السعرات الحرارية

■■■

تميل الأطعمة المقلية بالهواء إلى إنتاج طعم مختلف قليلاً وقوام أقل هشاشة من القلي العميق وهذا قد لا يفضله البعض

سلبيات استخدام المقلاة الهوائية

على الرغم من أن الأطعمة المقلية في المقلاة الهوائية أكثر صحة من الأطعمة المقلية، إلا أن هناك بعض العيوب التي يجب وضعها في الاعتبار:

- القلي بالهواء يستغرق وقتاً أطول لطهي الأطعمة بالمقارنة مع القلي التقليدي. إذ يستغرق قلي البطاطس بطريقة القلي العميق تسع دقائق فقط مقارنة مع تلك الناتجة عن المقلاة هوائية والتي تستغرق 21 دقيقة.
- كذلك تميل الأطعمة المقلية بالهواء إلى إنتاج طعم مختلف قليلاً وقوام أقل هشاشة من القلي العميق، وهذا قد لا يفضله البعض.
- ومن المهم ملاحظة أنه على الرغم من أن القلي بالهواء يقلل من تكوين المواد الكيميائية الضارة مثل مادة الأكريلاميد والمنتجات الضارة الأخرى، إلا أن المواد الكيميائية الضارة لا تزال موجودة عند مستويات أقل في الأطعمة المقلية بالهواء والتي يجب أن تكون محدودة في النظام الغذائي.

اذاً، تعتبر المقلاة الهوائية خياراً صحياً أكثر من القلي العميق، ويمكن أن تكون طريقة مبتكرة ليس فقط لقلي اللحوم والبطاطس فحسب، بل لقلي الأطعمة المغذية الأخرى أيضاً، مثل البروكلي والتوفو والبيض، لكن يجب الأخذ بعين الاعتبار بعض السلبيات التي لا يجب إغفالها.

وأخيراً

تطوّرات في الملف السوري

خطيب بدلة

تغري التطورات التي شهدها الملفّ السوري، أخيراً، بتأمله، ودخوله، والتجذيف في أوحاله. مسألتان بالغتا الخطورة والأهمية احتلتا فيه موقع الصدارة، تحتاج مناقشتُهما الكثير من الصدق، والموضوعية، بل والمكاشفة. تتعلق الأولى بالصلح الوشيك بين النظامين، التركي والسوري. هذا الصلح متفرّع، أساساً، عن محاولات تأهيل النظام السوري، الجارية منذ انطلاق المبادرة الأردنية (قُلْ: العربية) في يوليو/ تموز 2023، المدعومة من روسيا، مع ضوء أخضر أميركي. الثانية؛ مقتل مستشارة الرئيس السوري لونا الشبل في ظروف غامضة، وذهاب معظم التحليلات السياسية لربطها بوجود إيران في منطقتنا، واتهام الشبل بتسريب معلومات إلى إسرائيل أدّت إلى «اصطياد» شخصيات من الحرس الثوري الإيراني في دمشق.

اليوم؛ بات ملايين السوريين المقيمين في تركيا، وفي الشمال السوري، يشعرون بالخطر، من شبح التقارب التركي السوري، ويتوقّعون أن يصبحوا، في وقت قريب، ضحية صفقةٍ تشارك في هندسها روسيا وتركيا والعراق، تضعهم في خبر كان، وهذا ما يفسّر ردود فعلهم الغاضبة حيال أحداث مدينة قيصري. يُلاحظ، هنا، أن الحدّةَ في ردود الأفعال، حتى في المناطق التي تديرها تركيا، أعزاز وعفرين، وصلت إلى حد إهانة العَلَم، وهذا معاكس تماماً لما كان يحصل خلال عَشر السنوات الأولى من التلاحم العضوي بين الثوار السوريين والدولة التركية، حكومة وشعباً. مثلاً؛ كان المتحدّثون باسم السوريين في مناطق الشمال السوري، يقلّلون من شأن التجاوزات التي يرتكبها عناصرُ الجندرمة التركية، وأحياناً موظفو دائرة الهجرة، أو بعض المواطنين الأتراك، وينظرون إليها بالعين التي ورد ذكرُها في بيت شعرٍ للإمام الشافعي (وعينُ الرضا عن كل ذنبٍ كليلةٌ)، وكانوا يفزعون، في كل ما يتعرّضون له، إلى حكمة القيادة، التي دأبت على الدفاع عنهم، وطَمْأَنَتِهم على مستقبل وجودهم، ولكن القيادة نفسها ظهرت وكأنها تريد أن تقلب لهم ظهرَ المِجَنّ، عندما بدأت عمليات ترحيل شرسة، وغير مترويّة، فأصبحنا نرى الشرطة التركية تضع شبّاناً سوريين في حافلات خضراء، وتنقلهم قسراً إلى الشمال «المحرّر»، من دون أن تعطيهم فرصة لجلب بقية أفراد أسرهم، وبدأ التوتر بين الطرفين يتصاعد، ويخمد، حتى أواسط سنة 2022، حينما صدمهم تصريح وزير الخارجية، شاووش أوغلو، بالتنويه إلى احتمال لقاء الرئيسين، أردوغان والأسد، وطي الخلاف بين المعارضة والنظام.. وقد نُسي ذلك التصريح، لأنه لم يترجَم، في حينه، إلى خطوات إجرائية، ولكن التصريحين المتتاليين اللذين أدلى بهما وزير الخارجية الحالي، حقان فيدان، ورئيس الجمهورية أردوغان، قصما ظهر البعير، ودخلت بينهما حادثة قيصري، التي يقف وراءها القوميون،

> وضع السوريين حسّاس، وليس من الحكمة أن يدخلوا في عداء مع الحكومة والشعب التركيين

تحديداً، ففجّرت الاحتقان بالخوف من المستقبل لدى هؤلاء السوريين، وبدأوا ينعتون الشعب التركي (كُلُّهُ، وليس فقط منفّذي شغب قيصري) بالعنصرية، من دون أن يدقّقوا بمعنى هذا المصطلح. دفعت هذه التطورات الرئيس التركي إلى أن يظهر مجدّداً، ويعلن عن اعتقال ما يزيد عن أربعمئة محرّض على اللاجئين، ويهدّد بكسر يد مَن يفعل ذلك، إضافة إلى موقف حادّ ممن اعتدوا على هيبة العَلم التركي.

ما يمكن قوله، أخيراً، بخصوص لونا الشبل، وباختصار، أن اصطياد إسرائيل المواقعَ والشخصيات الإيرانية لم يتوقف، الأمر الذي يبعد الشبهة عن الشبل، ويشير إلى أن تسريب المعلومات لإسرائيل مستمرّ، وأنها قد تكون صُفِّيَتْ لسبب آخر.. وأما التقارب التركي السوري، فيمكن القول إن هذا مسار طويل، ومعقّد، قد ينجح، وقد يخفق، مثلما أخفق مراراً، لأن عند كل واحد من الأطراف المتدخّلة في هذا الشأن اعتبارات، واشتراطات، قد يستطيع الوسطاء تدوير زواياها، وقد يخفقون.

ولعل من المفيد تذكير السوريين، أخيراً، بأن وضعهم حسّاس، وليس من الحكمة أن يدخلوا في عداء مع الحكومة والشعب التركيين.

سعر النسخة: مصر **جنيهان**، تونس **900 مليم**، لبنان **1000 ليرة**، قطر **3 ريالات**، السعودية **3 ريالات**، الكويت **200 فلس**، الإمارات **3 دراهم**، عمان **300 بيزة**، البحرين **300 فلس**، الأردن **400 فلس**، العراق **500 دينار**، المغرب **4 دراهم**، الجزائر **ديناران**، اليمن **50 ريالاً**، سورية **25 ليرة**، السودان **10 جنيهات**، ليبيا **200 درهم**، موريتانيا **35 أوقية** ◻ UK **£ 1,50**, Austria **€ 2,50**, Belgium **€ 2,50**, France **€ 2,50**, Germany **€ 2,50**, Holland **€ 2,50**, Italy **€ 2,50**, Spain **€ 2,50**, Switzerland **CHF 3,50**
Turkey **TL 10,00**, USA **$ 2,00**