



مصرف گوشت قرمز را برای سلامت روده‌ها کاهش دهید

مطالعات اخیر نشان می‌دهد مصرف گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده احتمال بروز پولیپ روده را ۵۶ درصد افزایش می‌دهد. پولیپ مهمترین عامل بروز سرطان روده بزرگ است.

مطالعات اخیر نشان می‌دهد مصرف گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده احتمال بروز پولیپ روده را ۵۶ درصد افزایش می‌دهد. پولیپ مهمترین عامل بروز سرطان روده بزرگ است.

گوشت قرمز

به گزارش ایرنا، معمولا اولین مرحله سرطان روده بزرگ، ایجاد تومورهای کوچک به نام پولیپ‌های آدنوماتوز است که در دیواره داخلی روده بزرگ تشکیل می‌شوند. ممکن است این پولیپ‌ها به سرطان بدخیم تبدیل شوند.

سلول‌های سرطانی می‌توانند از طریق سیستم گردش خون و لنف در سراسر بدن گسترش یابند و سبب متاستاز شوند. مطالعات نشان می‌دهد مصرف غذاهای التهابی مانند گوشت قرمز و انواع گوشت‌های فرآوری شده، احتمال بروز پولیپ را به میزان ۵۶ درصد افزایش می‌دهد.

علاوه بر مصرف گوشت قرمز، جهش ژنتیکی، سن، اضافه وزن، استعمال دخانیات، کم تحرکی، مصرف الکل، غذاهای پرچرب و پرکالری و ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت، اختلال هورمون رشد (آکرومگالی) و بیماری کرون، از مهمترین دلایل سرطان روده هستند.

به گزارش ساینس، محققان پیشنهاد می‌کنند که پروتئین‌های گیاهی و گوشت سفید و ماهی جایگزین گوشت قرمز شود.

سرطان روده سومین سرطان شایع در جهان و چهارمین علت مرگ ناشی از سرطان است. بر اساس گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، در سال ۲۰۱۱ میلادی ۵۱ هزار و ۷۸۳ نفر بر اثر این بیماری جان خود را در آمریکا از دست دادند.