

خوردن چای داغ ممنوع



امروزه بیشتر مردم تحت تاثیر زندگی ماشینی، کارهای خود از جمله نوشیدن چای را با سرعت و عجله انجام می دهند؛ غافل از اینکه نوشیدن چای داغ می تواند در آینده ای نه چندان دور سبب بروز بیماری های صعب العلاج همچون سرطان مری و معده در آنها شود.

امروزه بیشتر مردم تحت تاثیر زندگی ماشینی، کارهای خود از جمله نوشیدن چای را با سرعت و عجله انجام می دهند؛ غافل از اینکه نوشیدن چای داغ می تواند در آینده ای نه چندان دور سبب بروز بیماری های صعب العلاج همچون سرطان مری و معده در آنها شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت بر نوشیدن چای کم رنگ، ولرم و حداکثر سه بار در روز تاکید کرد و گفت: خوردن چای داغ و دهان سوز، احتمال ابتلا به سرطان معده و مری را به شدت افزایش می دهد.

دکتر رضا ملک زاده اظهار کرد: در گذشته مردم چای را به مقدار کم، کم رنگ و در استکان های کوچک مصرف می کردند اما امروزه مشاهده می کنیم که چای در لیوان های بزرگ و گاهی پیرنگ و به ویژه در میان قشر کارمندان به دفعات در طول روز مصرف می شود.

وی افزود: همچنین امروزه افراد باعجله و بلافاصله پس از ریختن چای در لیوان آن را به صورت داغ می نوشند؛ این درحالی است که مطالعات جهانی نشان می دهند مصرف چای داغ سبب بروز سرطان های مری و معده می شود.

ملک زاده به انجام مطالعاتی در این زمینه در ایران نیز اشاره کرد و گفت: مطالعه ای به صورت کوهورت در استان گلستان انجام شد که نتایج آن نشان می دهد احتمال بروز سرطان مری در افرادی که چای با دمای بیش از 65 درجه سانتی گراد می نوشند، 10 برابر بیشتر از افرادی است که چای ولرم مصرف می کنند.

وی اظهار کرد: بر اساس نتایج مطالعات صورت گرفته در این زمینه، سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است که نوشیدن مایعات داغ سرطان زا است.

ملک زاده توصیه کرد که چای در استکان های کوچک و حداکثر سه بار در روز و به صورت کم رنگ نوشیده شود و هیچگاه چای را به صورت غلیظ، داغ و در لیوان مصرف نشود.

**** مصرف نوشابه های گازدار عامل افزایش قندخون و کبد چرب**
رئیس پژوهشکده گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: علاوه بر این، مصرف نوشابه های گازدار از دیگر مشکلات حوزه سلامت است و سبب بروز چاقی، قندخون بالا و کبد چرب می شود.

ملک زاده افزود: افزایش میزان قند و کالری موجود در بدن در اثر مصرف نوشابه های گازدار، مهمترین عارضه این نوشابه ها است که موجب آسیب دیدن سیستم های مختلف بدن می شود.
وی ادامه داد: سرانه مصرف نوشابه های گازدار در ایران یکی از بالاترین سرانه ها است درحالی که می توان آنها را با آب میوه های طبیعی بدون قند که هیچ ضرری برای سلامت بدن ندارند، جایگزین کرد.