



## ابتلا به سرطان با مصرف سیب‌زمینی سرخ کرده

تازه‌ترین مطالعات نشان داده ترد شدن سیب‌زمینی سرخ کرده خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.

تازه‌ترین مطالعات نشان داده ترد شدن سیب‌زمینی سرخ کرده خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.

بر اساس شواهدی که به دست آمده، حرارت زیاد می‌تواند سرطان را تا میزان قابل توجهی افزایش دهد و بیماری‌های بسیاری را به وجود آورد.

دانشمندان همین نظر را برای نان تست سوخته ابراز می‌کنند و باور دارند خوردن نان تست سوخته مانند خوردن عامل سرطان به بدن است، همچنین این نان در لیست خطر آژانس استاندارد مواد غذایی قرار گرفته است.

آکریلامید یک ماده اسیدی سرطان‌زا به شمار می‌آید و از حرارت دیدن کربوهیدرات‌ها ایجاد می‌شود.

این ترکیب در نان برشته، چیپس، ته‌دیگ و سوسیس برشته وجود دارد.

در مطالعات مشاهده شده است که آکریلامید در دوزهای بالا می‌تواند در حیوانات ایجاد سرطان کند. به همین دلیل دانشمندان با انجام آزمایشات و تحقیقات به این نتیجه رسیدند که این ترکیب در انسان نیز سرطان‌زا است و توصیه می‌کنند مواد غذایی مانند گوشت، مرغ، سیب‌زمینی و هرآنچه که حاوی کربوهیدرات است به صورت بخارپز و آب‌پز مصرف شود و برای تنوع در مصرف این مواد غذایی گاهی با شعله ملایم اجاق گاز سرخ سطحی شوند.

بیشترین غلظت آکریلامید در چیپس و سیب‌زمینی سرخ کرده مشاهده شده است، ولی در غذاهای دیگر نیز وجود دارد.

این ترکیب در بسیاری از غذاها اعم از غذاهای تهیه شده به طور صنعتی، در مراکز تهیه غذا و در منزل وجود دارد. آکریلامید در غذاهای اصلی مانند نان و سیب‌زمینی و هم در محصولات خاصی مانند چیپس، بیسکوئیت و قهوه می‌تواند وجود داشته باشد.