



تغذیه سوسیس و کالباس را با سبزیجات بخورید

یک متخصص تغذیه با تاکید بر عدم مصرف فست فودها تا حد امکان، گفت: مصرف سوسیس و کالباس باعث افزایش ابتلا به سرطان می‌شود، بنابراین برای خنثی کردن این عامل بهتر است با سبزیجات خورده شوند.

یک متخصص تغذیه با تاکید بر عدم مصرف فست فودها تا حد امکان، گفت: مصرف سوسیس و کالباس باعث افزایش ابتلا به سرطان می‌شود، بنابراین برای خنثی کردن این عامل بهتر است با سبزیجات خورده شوند. پربناز ششگلانی، عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی تبریز در گفت و گو با ایسنا گفت: به دلیل واکنش و ترکیب احتمالی نیتريت موجود در سوسیس و کالباس با آمین‌ها، موادی تحت عنوان نیتروزامین‌ها پدید می‌آیند که سرطان‌زا شناخته شده‌اند که این واکنش تحت تاثیر میکروب‌های روده و در شرایط اسیدی و حرارت بالا تسهیل می‌شود. وی گفت: تنها آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند عوارض احتمالی نیتريت را کاهش دهند، بنابراین خوردن میوه و سبزیجات تازه که سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند، همراه با فراورده‌های سوسیس و کالباس برای پیشگیری از سرطان ضروری است.