



تغذیه «کباب کردن» خطرناک ترین و «بخارپزی» بهترین شیوه پخت مواد غذایی است

یک فوق تخصص گوارش با بیان اینکه سرطان گوارش، چهارمین سرطان شایع در دنیاست، گفت: 70 درصد علت بروز این بیماری مربوط به نوع تغذیه و مصرف سیگار برمی‌گردد.

یک فوق تخصص گوارش با بیان اینکه سرطان گوارش، چهارمین سرطان شایع در دنیاست، گفت: 70 درصد علت بروز این بیماری مربوط به نوع تغذیه و مصرف سیگار برمی‌گردد.

دکتر نادر ابراهیمی عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار داشت: امروزه استفاده از غذاهای کم چرب، کم کالری و روغن‌های گیاهی در عدم ابتلا به سرطان گوارش سودمند است.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران کبابی کردن غذا را خطرناک ترین نوع پخت غذا دانست و افزود: در اثر کباب شدن، چربی‌ها شکسته و هیدروکربن ایجاد می‌شود و هر چقدر زمان پخت گوشت به صورت کبابی بیشتر شود، سرطان‌زا بودن آن نیز بیشتر می‌شود.

دکتر ابراهیمی با اشاره به باکتری‌های موجود در غذاهای کبابی شده افزود: معمولاً این باکتری‌ها را می‌توان با قراردادن در مایکروویو، کشیدن فویل روی آن و تفت دادن با روغن کم از بین برد.

دکتر ابراهیمی اظهار داشت: از نظر پزشکی بهترین روش پخت، بخارپز کردن است با این حال در روش آب‌پز کردن تمام ویتامین و اسیدفولیک موجود در مواد غذایی وارد آب می‌شود و ارزش غذایی آن کم می‌شود.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: مصرف غذاهای آماده، کالباس و سوسیس که مواد نگهدارنده دارند و غذاهای دودی شده مانند ماهی در افزایش بروز سرطان گوارش نقش مهمی دارند.

این فوق تخصص گوارش در پایان با اشاره به ارتباط نزدیک بین نوع تغذیه و بروز سرطان گوارش خاطر نشان کرد: مردم باید میزان استفاده از سبزیجات، غذاهای بخارپز و روغن‌های گیاهی را افزایش و همچنین غذاهای آماده و کباب‌پز شده را به حداقل برسانند.