

رابطه ته‌دیگ با سرطان مری و معده

در میهمانی‌ها وقتی برنج را می‌کشند همه در انتظار دیس ته‌دیگ هستند...



در میهمانی‌ها وقتی برنج را می‌کشند همه در انتظار دیس ته‌دیگ هستند. گاهی تا این دیس سر سفره گذاشته شود محتوایش به نصف می‌رسد چون همه قبل از نشستن به دور سفره به این طرف ناخنک زده‌اند. اما در برخی از موارد این ته‌دیگ‌های جذاب سوخته‌اند ولی باز هم مشتری دارند در حالی که همه به هم می‌گویند خوردن ته‌دیگ سوخته زیانبار است. هفته‌نامه سلامت برای روشن تر شدن این موضوع به سراغ دکتر محمدجعفر فره‌وش، فوق‌تخصص گوارش و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران رفته است

آقای دکتر! اول از همه بگویید که حرارت دیدن مواد غذایی چقدر خطرناک است؟

مصرف مواد غذایی‌ای که به دنبال حرارت دیدن زیاد، بافت و کیفیت خود را از دست داده‌اند و در نهایت سوخته‌اند، می‌تواند سلامت انسان را تهدید کند. بنابراین به تمام افراد و خصوصا کسانی که ناراحتی‌های گوارشی و زمینه‌های ژنتیکی و محیطی ابتلا به سرطان را دارند، توصیه می‌کنم که غذاها را با حداقل حرارت دیدگی و به روش آب‌پز و بخارپز آماده کرده و میل کنند.

چرا می‌گویند قسمت‌های سوخته گوشت، مرغ، جگر و ماهی را نخورید؟

قهوه‌ای یا سیاه شدن انواع گوشت در اثر حرارت بالا، سبب تشکیل مواد هیدروکربن‌های حلقوی آروماتیک (PAHs) در آنها می‌شود. این مواد با ورود به بدن می‌توانند قسمت‌های مختلف را مستعد ابتلا به سرطان کنند. بنابراین به همه افراد توصیه می‌کنم قسمت‌های سوخته و زغالی‌شده انواع گوشت‌ها را مصرف نکنند.

چه سرطان‌هایی؟

مهم‌ترین سرطان‌هایی که به دنبال خوردن این مواد غذایی سوخته ایجاد می‌شوند سرطان مری و معده هستند اما دیگر سرطان‌ها مثلا سرطان پروستات هم می‌توانند با داشتن این عادت بد غذایی بروز کنند.

به غیر از گوشت، گروه‌های غلات هم هنگام طبخ ممکن است بسوزند. در این باره هم توضیح می‌دهید؟

حرارت دادن زیاد به سیب‌زمینی و نان‌ها -که حاوی نشاسته هستند- سبب افزایش غلظت مواد سمی آکریلامیدی تا 5 برابر می‌شود. سرطان‌زایی آکریلامیدها با آزمایش‌هایی بر حیوانات اثبات شده است. این مواد به خصوص در سیب‌زمینی‌هایی که با کودهای ازته کشت داده می‌شوند به وجود می‌آیند. متأسفانه امروزه هنوز در برخی نقاط ایران از این نوع کودها استفاده می‌شود. بنابراین توصیه می‌کنم انواع غلات و مواد نشاسته‌ای را با حرارت‌های مستقیم و شدید آماده مصرف نکنید.

در مورد حرارت مستقیم که اشاره کردید، پس باید به تنور نان‌هایی سنتی هم مشکوک باشیم؟

بله البته. در واقع، تنوره‌های سنتی نان‌هایی با سوخت‌هایی چون گازوییل و نفت روشن می‌شوند در این حالت مواد سرطان‌زای حاصل از سوختن این سوخت‌ها بر سنگ‌ها و سطح داخلی تنور می‌نشینند و با قرار گرفتن خمیر در تنور روی سطح نان پخش می‌شود. بنابراین مصرف طولانی‌مدت این نان‌ها هم می‌تواند افراد مستعد را به سرطان مبتلا کند.

پس چه نانی بخوریم؟

بهرتر است از نان‌هایی نان تهیه کنید که تنوره‌های الکتریکی دارند نه تنورهایی که با سوخت فسیلی کار می‌کنند که خوشبختانه این تنورها در کشور ما در حال جایگزین شدن با انواع سنتی هستند.

ما ایرانیان کاهو را ته‌دیگ می‌گذاریم یا گوجه را به سیخ می‌کشیم. آیا این سبزیجات تغییر رنگ داده یا سوخته هم سرطان‌زا می‌شوند؟ حرارت دیدن زیاد، بافت ماده غذایی را به شدت تغییر می‌دهد اگرچه خوراکی حاصل با ذائقه ما هماهنگی دارد اما دیگر بیشتر مواد مغذی و مفیدش را از دست داده است. البته همه گروه‌های غذایی بعد از حرارت دیدن مملو از مواد سرطان‌زا نمی‌شوند. مطالعاتی که روی ذرت و برنج هم انجام شده حاکی از آن است که این گروه‌های غذایی در اثر حرارت سرطان‌زا نمی‌شوند. در حالی که سیب‌زمینی و آردگندم با حرارت دیدن زیاد به منابع ترکیبات سرطان‌زا بدل خواهند شد.

آیا خشکی ته‌دیگ و خوراکی‌هایی که به دنبال طبخ، خشک شده‌اند برای پوشش دستگاه گوارش مشکل‌زا هستند؟ بله. این مواد خشک خراش‌ها و به دنبال آن التهاباتی را بر دیواره مری و معده و حتی دهان ایجاد می‌کنند که خود عامل مستعدکننده ابتلا به سرطان است. البته مصرف هرازچندگاه این مواد خشک مشکل‌ساز نیست اما اگر عادت دارید مرتب این‌گونه غذاها را میل کنید مثلا سیب‌زمینی سرخ‌شده، کباب‌های برشته، ته‌دیگ خشک و... باید به پیامدهایش هم بیندیشید.

آیا ارتباط مستقیمی میان خوردن مواد غذایی سوخته و ابتلا به سرطان‌هایی که توضیح دادید، وجود دارد؟ سرطان بیماری‌ای نیست که تنها تابع یک عامل باشد. عوامل ژنتیکی و محیطی بسیار متعددی در ایجاد انواع سرطان‌ها دخیل‌اند که همه در کنار هم، فرد را به این بیماری مبتلا می‌کنند. در مورد مواد غذایی سوخته مثلا ته‌دیگ هم وضع به همین منوال است. اگر فرد عوامل مساعد سرطان را داشته باشد خوردن قسمت‌های سوخته غذا به طور مکرر، احتمال ابتلای او به سرطان را به شدت افزایش خواهد داد.