



## ارتباط غذاهای فوق فرآوری شده با سرطان‌های دهان و گلو

دانشمندان می‌گویند ارتباط مستقیمی میان مصرف غذاهای فوق فرآوری شده و ابتلا به سرطان‌های دهان و گلو یافته‌اند.

دانشمندان می‌گویند ارتباط مستقیمی میان مصرف غذاهای فوق فرآوری شده و ابتلا به سرطان‌های دهان و گلو یافته‌اند.

به گزارش ایسنا و به نقل از اس‌ای، بر اساس مطالعه جدیدی که توسط پژوهشگران دانشگاه بریستول و آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان (IARC) انجام شده است، مصرف بیشتر غذاهای فوق فرآوری شده (UPFS) با افزایش خطر ابتلا به سرطان‌های دهان، گلو و مری مرتبط است.

این پژوهش، عادات تغذیه و سبک زندگی ۴۵۰ هزار و ۱۱۱ بزرگسال را که برای یک بازه زمانی تقریباً ۱۴ ساله دنبال شده بودند، مورد بررسی قرار داد.

یک نتیجه غیرمنتظره

شاید شگفت‌انگیزترین کشفی که از این مطالعه به دست آمد، این باشد که چاقی ناشی از مصرف بالای غذاهای فوق فرآوری شده تنها عامل مؤثر در ایجاد این سرطان‌ها نبوده است.

فراندا مورالس-برستاین دانشجوی دکترا در دانشگاه بریستول و نویسنده اصلی این مطالعه گفت: غذاهای فوق فرآوری شده در چندین مطالعه مشاهده‌ای با اضافه وزن و افزایش چربی بدن مرتبط بوده‌اند. این امر منطقی است، زیرا آنها به طور کلی خوشمزه، راحت و در دسترس، ارزان، حجیم و دارای کالری بیش از حد هستند.

وی افزود که این تجزیه و تحلیل نشان داد که ارتباط بین مصرف غذاهای فوق فرآوری شده و سرطان‌های دستگاه گوارش فوقانی به نظر نمی‌رسد با شاخص توده بدن یا نسبت دور کمر به باسن مرتبط باشد.

بر اساس یافته‌های این تیم، خوردن ۱۰ درصد غذاهای فوق فرآوری شده بیشتر با ۲۳ درصد افزایش خطر سرطان سر و گردن و ۲۴ درصد افزایش خطر ابتلا به سرطان مری مرتبط است.

تنها بخش کوچکی از ارتباط آماری بین مصرف غذاهای فوق فرآوری شده و بروز این بدخیمی‌های دستگاه گوارش فوقانی را می‌توان با افزایش چربی بدن توضیح داد که باعث می‌شود نویسندگان حدس بزنند که مکانیسم‌های دیگری ممکن است در کار باشند.

غذاهای فوق فرآوری شده تحت فرآوری گسترده‌ای قرار می‌گیرند و حاوی تعداد زیادی افزودنی، نگهدارنده، طعم‌دهنده‌ها، رنگ‌ها و امولسیفایرها هستند، به این معنی که صرف نظر از اینکه منجر به افزایش وزن می‌شوند، به طور ذاتی برای بدن انسان مضر هستند. علاوه بر این، بسته بندی این مواد غذایی و فرآیند تولید آنها نیز ممکن است مقصر باشد، زیرا باعث می‌شوند مواد شیمیایی سمی به غذا اضافه شوند.

تحقیقات بیشتری لازم است

برای یافتن تمام مکانیسم‌هایی که ممکن است ارتباط مشاهده شده بین سرطان و غذاهای فوق فرآوری شده را توضیح دهد، به تحقیقات بیشتری نیاز است. با این حال، از آنجایی که چاقی بدن نمی‌تواند این ارتباط را در این مطالعه نشان دهد، مورالس-برستاین اضافه کرد که بعید است تمرکز صرف بر درمان کاهش وزن کمک زیادی به پیشگیری از این شرایط کند.

برای افزایش تندرستی عمومی، متخصصان سلامت اغلب از تمرکز بر یک رژیم غذایی متعادل که شامل غذاهای کم فرآوری شده و کامل مانند میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین‌های بدون چربی و چربی‌های سالم است، حمایت می‌کنند.

کاهش استفاده از غذاهای فوق فرآوری شده به شدت به عنوان یک گام مثبت در جهت بهبود عادات غذایی و اجتناب از مشکلات

سلامتی مرتبط با تغذیه در نظر گرفته می شود.

دکتر هلن کروکر نایب رئیس پژوهش و سیاست در صندوق جهانی تحقیقات سرطان نتیجه گیری کرد: ارتباط بین مصرف بیشتر غذاهای فوق فرآوری شده و افزایش خطر ابتلا به سرطان دستگاه گوارش فوقانی، از توصیه های پیشگیری از سرطان ما برای خوردن یک رژیم غذایی سالم، غنی از غلات کامل، سبزیجات، میوه و لوبیا حمایت می کند.

این مطالعه در مجله اروپایی Nutrition منتشر شده است.