

چرا باید مصرف گوشت قرمز را کاهش داد؟



بسیاری افراد در برابر این پرسش که به عنوان غذای اصلی در روز چه می‌خواهند بخورند، احتمالا غذایی را نام خواهند برد که حاوی گوشت قرمز یا دست کم گوشت مرغ یا ماهی است و کمتر ممکن است نامی از لوبیا بیاورند.

بسیاری افراد در برابر این پرسش که به عنوان غذای اصلی در روز چه می‌خواهند بخورند، احتمالا غذایی را نام خواهند برد که حاوی گوشت قرمز یا دست کم گوشت مرغ یا ماهی است و کمتر ممکن است نامی از لوبیا بیاورند.

درست است که گوشت قرمز منبع خوبی برای پروتئین است، و لوبیا عموماً نفاخ است و گازهای روده‌ای را افزایش می‌دهد؛ اما اگر کلیشه‌ها را کنار بگذاریم و به ارزش غذایی توجه کنیم، تصویر دیگری ظاهر می‌شود. و هنگامی مسئله سلامت مطرح است، شکی نیست که میزان مصرف لوبیا نسبت به میزان مصرف گوشت کمتری از حدی است که باید باشد.

در مقایسه میزان‌های متناظر گوشت قرمز با لوبیا از لحاظ ارزش غذایی، لوبیا با توجه کالری کمتر، نداشتن کلسترول و چربی‌های اشباع‌شده، دارا بودن فیبرهای غذایی، داشتن پتاسیم بیشتر و سدیم (نمک کمتر) از گوشت برتر است. میزان پروتئین لوبیا آن با نزدیک به میزان پروتئین گوشت است.

تنها مزیت گوشت، این است که با وجود مشابهت میزان آهن در این دو غذا، جذب آهن گوشت بهتر صورت می‌گیرد.

اما این تازه بخشی از ماجراست، ارقام مربوط به ارزش غذایی مهم هستند، اما لزوماً پیش‌بینی‌کننده چگونگی تأثیر غذا بر سلامت انسان نیستند. اطلاعات مهم در این زمینه از بررسی‌های بالینی به دست می‌آید نه تجزیه شیمیایی.

افزایش میزان مرگ و میر

چندین تحقیق بزرگ در سال‌های اخیر نشان داده‌اند که مصرف زیاد گوشت قرمز به خصوص گوشت قرمز فراوری‌شده به صورت سوسیس و کالباس و مشابه‌های آنها با احتمال بیشتر مرگ و میر همراهی دارد.

یک تحقیق بزرگ که در سال 2009 بوسیله موسسه‌های بهداشت آمریکا (NIH) انجام شد تأثیر مصرف گوشت قرمز بر مرگ و میر را بررسی کرد. در این بررسی حدود 550 هزار نفر در سنین 50 تا 71 سال شرکت داشتند و 59 درصد آنها مرد بودند.

در طول 10 سال مشاهده حدود 48000 نفر از مردان و بیش از 23000 نفر از زنان فوت کردند. مردانی که بیشترین میزان گوشت قرمز را می‌خوردند، نسبت به مردانی که کمتر گوشت می‌خوردند، 31 درصد بیشتر در معرض خطر مرگ بودند.

مصرف مقادیر زیاد گوشت فرآوری‌شده (مانند کالباس و سوسیس) با 16 درصد خطر مرگ بیشتر همراهی داشت.

مرگ ناشی از سرطان و بیماری قلبی-عروقی نیز از همین الگو پیروی می‌کرد، و درباره زنان نیز همین قضیه صادق بود. هم در زنان و هم در مردان خوردن "گوشت سفید" با کاهش میزان مرگ و میر ارتباط داشت.

افزایش احتمال سرطان روده بزرگ

یک اثر زیانبار دیگر مصرف زیاد گوشت قرمز رابطه آن با سرطان روده بزرگ است.

بررسی‌های رابطه محکمی میان مصرف گوشت قرمز و سرطان روده بزرگ برقرار کرده‌اند.

از جمله بک بررسی در 10 کشور اروپایی بیش از 478000 زن و مرد را از این لحاظ مورد پیگیری قرار داد.

در طول حدود 5 سال این تحقیق در 1329 نفر از این افراد سرطان روده بزرگ تشخیص داده شد. افرادی که بیشترین مقدار گوشت

قرمز را می‌خوردند (حدود 150 گرم یا بیشتر) نسبت به افرادی که کمترین میزان گوشت قرمز را می‌خوردند (کمتر از 30 گرم در روز) یک سوم بیشتر در معرض سرطان روده بزرگ قرار داشتند.

مصرف گوشت مرغ بر سرطان روده بزرگ اثری نداشت، اما به نظر می‌رسید که مصرف گوشت ماهی احتمال دچار شدن به سرطان روده بزرگ را تا یک سوم کاهش می‌دهد.

دانشمندان مطمئن نیستند که چرا گوشت قرمز خطر سرطان روده بزرگ را افزایش می‌دهد.

یک نظریه این است که ترکیباتی شیمیایی به نام "آمین‌های هتروسیکلیک" (HCAs) که در گوشت پخته‌شده در حرارت بالا تولید می‌شوند، مقصر هستند. یک نظریه دیگر بر نقش ترکیبات N-نیتروز (NOCs) تاکید دارد. و مواد نگهدارنده در مورد گوشت‌های فرآوری‌شده ممکن است مسئول باشند؛ به خصوص نیترات‌ها مقصر قلمداد شده‌اند، زیرا بدن آنها را به نیتروزآمین‌ها تبدیل می‌کند که سرطان‌زا هستند.

افزایش خطر سرطان پروستات

سرطان پروستات یکی از شایع‌ترین بدخیمی‌ها در میان مردان و دومین علت مرگ ناشی از سرطان است. گرچه نتایج بررسی‌های قبلی درباره رابطه مصرف زیاد گوشت قرمز و سرطان پروستات نتایج متناقضی به دست داده بود. اما چند بررسی اخیر شواهدی از رابطه میان این دو به دست داده‌اند.

اما چند بررسی اخیر شواهدی در مورد رابطه میان این دو را به دست داده‌اند.

یک بررسی در سال 2009 بر روی بیش از 175000 مرد آمریکایی نشان داد که مصرف بالای هر دوی گوشت قرمز و گوشت فرآوری‌شده با بیش از 30 درصد افزایش خطر سرطان پروستات همراهی دارد.

یک بررسی دیگر نیز نشان داد که مصرف گوشت در درجه حرارت بالا پخته شده با 40 درصد افزایش خطر سرطان پروستات همراه است، اما گوشت پخته‌شده در درجه حرارت‌های پایین‌تر این خطر را افزایش نمی‌دهد.

شواهدی درباره احتمال رابطه میان مصرف زیاد گوشت قرمز و سرطان اعضای دیگر بدن هم وجود دارد.

اما اگر تنها افزایش احتمال سرطان کافی برای تان کافی نیست، در نظر داشته باشید که دانشمندان مصرف گوشت قرمز را به چاقی و بیماری‌های ریوی هم ارتباط داده‌اند.

بنابراین عاقلانه به نظر می‌رسد که به منابع جایگزین پروتئین روی بیاورید. گوشت ماهی و مرغ را در نظر داشته باشید، اما لوبیا مستحق توجهی بیشتر است.

چطور باید گوشت قرمز خورد؟

شما مجبور نیستید که همه انواع گوشت قرمز را کنار بگذارید، اما باید آن را به دقت انتخاب کنید، به طور مناسب آن را آماده کنید و به طور متعادل از آن بخورید. از قطعات گوشت چربی‌دار پرهیز کنید. همچنین دل و جگر و قلوه و گوشت‌های اندامی مانند آن و گوشت‌های فراوری‌شده (سوسیس، هات داگ، کالباس و بیکن و مانند آنها) را کنار بگذارید.

قطعات گوشت یکپارچه چربی‌دار را نخرید و گوشت پاک شده و لخم بخرید. همه چربی‌های قابل مشاهده گوشت را قبل از پختن بگیرید.

از تف دادن یا سرخ کردن گوشت پرهیز کنید، و به جای آن گوشت را آب‌پز کنید، یا در فر بگذارید، یا طوری روی اجاق بپزید که چربی ذوب شده آن جدا شود.

اگر گوشت را آرام‌پز می‌کنید، پیش از سرو غذا چربی‌های آن را جدا کنید و بالا خره برای پیشگیری از عفونت‌های منتقل شونده از راه غذا گوشت باید تا 74 درجه سانتی‌گراد حرارت ببیند اما مراقب باشید که گوشت زغالی نشود.

چه مقدار گوشت باید خورد؟

انجمن پژوهش سرطان آمریکا پیشنهاد می‌کند که به طور کلی بیش از 300 گرم در هفته نباید گوشت خورد، و گوشت فرآوری‌شده را باید کنار گذاشت یا مصرف آن را خیلی محدود کرد.

مسئله این نیست که گیاهخوار شوید، مسئله این است که ضمن لذت بردن از غذا از سلامت‌تان نیز محافظت کنید. در این مورد فکر کنید و راه‌های جدید غذا پختن یا سبک‌های جدید غذاخوردن را پیدا کنید.

گوشت را یک غذای جانبی بشمارید، نه غذای اصلی. گوشت باید بخش کوچکی از غذا را تشکیل دهد، و از غلات، حبوبات و سبزیجات به عنوان غذای اصلی استفاده کند. میزان مصرف گوشت قرمزی را در حلیم‌ها یا دم‌پختک‌ها استفاده کاهش دهید یا به کلی آن را حذف کنید و از گوشت بوقلمون به جای آن استفاده کنید.