

## غذاهای دودی؛ خوشمزه اما پرخطر

دودی کردن، فرایندی است که به منظور پختن، مزه دار کردن و نگهداری طولانی مدت مواد غذایی صورت می‌گیرد.



دودی کردن، فرایندی است که به منظور پختن، مزه دار کردن و نگهداری طولانی مدت مواد غذایی صورت می‌گیرد.

در این فرایند، ماده غذایی را در معرض دود (معمولاً دود ناشی از سوختن چوب) قرار می‌دهند.

در دودی کردن داغ، ماده غذایی را به مدت چند ساعت در معرض دود قرار می‌دهند تا ماده غذایی خام، همچون گوشت یا ماهی ضمن این فرایند کاملاً بپزد.

در دودی کردن سرد، به منظور نگهداری طولانی مدت و یا مزه دار کردن، ماده غذایی را به مدت طولانی، گاهی تا چندین روز در معرض دود قرار می‌دهند.

معمولاً این روش برای گوشت یا ماهی به کار می‌رود، اما گاهی پنیر، انواع سبزی و میوه را هم بدین طریق دودی می‌کنند.

گاهی به سوختی که از آن برای دودی کردن مواد غذایی استفاده می‌کنند، مواد معطر اضافه می‌نمایند. برای مثال، در کشور چین برای دودی کردن با چای، از مخلوط برنج خام، شکر و چای استفاده می‌شود. این مواد را در زیر تابه قرار داده و سپس گوشت یا سایر مواد غذایی را داخل تابه می‌ریزند و مواد غذایی را به آرامی دودی می‌کنند. در عین حال که مواد غذایی دودی می‌شوند، عطر و رایحه مخلوط برنج و چای را به خود می‌گیرند.

در اروپا، برای دودی کردن گوشت و ماهی به طریق سنتی از چوب درخت قان استفاده می‌شود، اما امروزه اغلب چوب درخت بلوط را برای دودی کردن مواد غذایی به کار می‌برند.

در آمریکای شمالی به جز چوب قان و بلوط، از چوب گردو هم استفاده می‌کنند. البته گاهی چوب درخت‌های میوه مثل درخت گیلاس یا آلو هم برای دودی کردن به کار می‌رود.

در قدیم، در مزارع کشورهای غربی ساختمان خاصی به نام خانه دود وجود داشت. در این بخش، انواع گوشت را دودی نموده و سپس این گوشت‌ها را ذخیره می‌کردند.

امروزه در روش‌های جدید و صنعتی از دود مایع که از تقطیر، تصفیه و تغلیظ دود معمولی به دست می‌آید، استفاده می‌شود که عوارض آن کمتر است.

### مضرات محصولات دودی

فرایند دودی کردن باعث جلوگیری از رشد باکتری‌ها و کند شدن روند تجزیه چربی‌ها در محصول می‌شود، ولی از طرف دیگر، تاکنون بیش از صدها ترکیب سمی در دود شناسایی شده است که برای سلامتی انسان مضر می‌باشند و در برخی موارد سرطان‌زایی آن‌ها نیز به اثبات رسیده است.

برخی از مواد موجود در دود، مشابه ترکیبات سمی موجود در دود سیگار هستند. این ترکیبات می‌توانند با تحریک دستگاه گوارش، بر

سلامت انسان اثر جدي بگذارند و احتمال بروز برخي از انواع سرطان‌ها از قبيل سرطان معده و روده بزرگ را افزايش دهند. جالب است بدانيد خطر استفاده 50 گرم سوسيس دودي معادل مصرف يك پاكٲ سيگار يا 4 روز تنفس هواي آلوده شهري است.

دودي كردن در شرايط كنترل نشده، باعث ايجاد تركيبات هيدروكربني حلقوي نظير [#171&آنتراسن](#) مي‌شود كه اين تركيبات سمى و سرطان‌زا هستند و به محصول دودي شده راه مي‌يابند. اين مشكل در محصولاتى كه به صورت سنتى و خارج از نظارت بهداشتى توليد مي‌شوند به وفور مشاهده مي‌شود.

علاوه بر اين، مونواكسيدكربن حاصل از سوخت چوب با هموگلوبين و ميوگلوبين خون موجود در محصول تركيب مي‌شود و رنگ خاص محصولات دودي را ايجاد مي‌كند. مونواكسيدكربن باعث كاهش ميزان ميكروب‌هاي هواي در محصول نهايي مي‌شود و اكسيداسيون چربي‌ها را كندتر مي‌كند. از طرف ديگر، مونواكسيدكربن با تحريك ميكروب‌هاي سازنده هيستامين، مقدار هيستامين را در محصول بالا مي‌برد و مي‌تواند باعث بروز واكنش‌هاي حساسيتي يا آلرژيك در مصرف‌كننده شود.

فرآيند دودي كردن باعث ايجاد تركيبات پراكسيدي در سطح مواد گوشتي مي‌شود كه اين تركيبات نيز به نوبه خود بر خطر سرطان‌زايي محصول مي‌افزايند. همچنين دودي كردن گوشت و ماهي، امكان فعاليت باكتري [#171&ليستريا مونوسيتوزنز](#) را در محصول افزايش مي‌دهد. اين باكتري يكي از عوامل ايجاد مسموميت‌هاي غذايي است كه مي‌تواند علائم شديدى در نوزادان، سالمندان و ديگر افراد آسيب‌پذير ايجاد كند.

علاوه بر خطرات ذكر شده در بسيارى از موارد، مواد اوليه گوشتي كه براي دودي كردن مورد استفاده قرار مي‌گيرند حاوي آلودگي‌هاي اوليه و تركيبات حاصل از فساد مواد غذايي هستند. با توجه به اين‌كه در فرآيند دودي كردن، طعم ماده غذايي تغيير مي‌يابد، تشخيص فساد اوليه ماده غذايي مشكل مي‌شود و اين ويژگي زمينه سودجويي و تقلب‌هاي مواد غذايي را فراهم مي‌كند. در ميان محصولات دودي، فرآورده‌هاي گوشتي سوسيس و كالباس به دليل مصرف بي‌رويه در ميان اقشار جامعه بيش از همه سلامت مصرف‌كنندگان را تهديد مي‌كنند. آنچه مسلم است چنين فرآورده‌هايي در مقايسه با سوسيس و كالباس معمولي از مقدار بيشتري مواد نيتراتي (كه احتمال تبديل آن در بدن به نيتروزامين زياد است) تشكيل شده‌اند. مصرف چنين فرآورده‌هايي باعث افزايش خطر سرطان معده و روده بزرگ مي‌شود.

در كشورهاي اروپاي شرقي و ايسلند كه مصرف چنين محصولاتى فراوان است، سرطان معده شيوع بالايي دارد. تحقيقات نشان داده‌اند خطر ابتلا به انواع بيماري‌ها از طريق مصرف محصولات دودي در مقايسه با خطر بيماري‌هاي ناشي از مصرف بيش از حد چربي اشباع شده به يك اندازه است.

#### توصيه‌ها

1- اگر از مصرف گوشت‌هاي دودي يا نمك سود لذت مي‌بريد، فقط گه‌گاه و به مقدار كم از آن‌ها استفاده كنيد. از آن‌جايي كه اين محصولات به تدريج اثرات نامناسبي بر بدن مي‌گذارند، تا حد امكان از مصرف زياد آن‌ها در يك زمان يا به صورت طولاني مدت خودداري كنيد.

2- در هنگام دودي كردن محصولاتى نظير ماهي، گوشت، سوسيس و كالباس از مقادير زيادى نمك استفاده مي‌شود، بنابراین مصرف اين محصولات در افراد مبتلا به پرفشاري خون توصيه نمي‌شود.

3- افراد مبتلا به سردردهاي ميگرنى نيز بايد از خوردن مواد گوشتي دودي اجتناب كنند، زيرا اين مواد غذايي حاوي تيرامين هستند و باعث تشديد اين نوع سردردها مي‌شوند.