

خوشمزه‌های سرطان‌زا

زندگی شهری در جوامع امروزی و کمبود وقت برای خانواده‌ها باعث شده بسیاری از مردم به سوی غذاهای آماده و فست‌فود کشیده شوند.



سلامت نیوز: زندگی شهری در جوامع امروزی و کمبود وقت برای خانواده‌ها باعث شده بسیاری از مردم به سوی غذاهای آماده و فست‌فود کشیده شوند. این غذاها که با تبلیغات رنگارنگ و پرفریب فرد را مجاب به خوردن آن می‌کند مضراتی برای بدن دارد که در دراز مدت آسیب جدی به سلامتی او وارد می‌کند. سرطان‌زا بودن سوسیس و کالباس‌ها واقعیتی است که کارشناسان تغذیه وزارت بهداشت نسبت به آن هشدار داده‌اند. بررسی‌های این کارشناسان نشان می‌دهد می‌توان فست‌فود و سوسیس و کالباس سالم در اختیار داشت اما در حال حاضر از وجود آن بی‌بهره‌ایم و البته این در حالی است که متخصصان تغذیه تاکنون تذکرات بسیاری بویژه به کارگاه‌ها و تولیدکنندگان این فراورده‌های گوشتی داده‌اند که برخی از شرکت‌ها تولید خود را در مسیرهای دیگری برده‌اند.

دکتر مرتضی صفوی مدیر کل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت و دبیر علمی کنگره تغذیه ایران در گفت‌وگو با ایران با تأکید بر این‌که مصرف سوسیس و کالباس بیش از یک بار در ماه سرطان‌زاست می‌گوید: سوسیس و کالباس و غذاهای آماده نباید بیش از یک نوبت در ماه مصرف شود، زیرا مصرف بیش از حد این مواد به علت نوع پخت و چربی‌های موجود در آن سرطان‌زاست. وی ادامه داد: بسیاری از خانواده‌ها به دلیل تهیه آسان و همچنین ارزان بودن سوسیس و کالباس این ماده غذایی را در لیست تغذیه خود قرار می‌دهند درحالی که عادت به مصرف سوسیس و کالباس عوارض زیادی را به دنبال دارد که سرطان معده از مهمترین آنها تلقی می‌شود.

وی با بیان این‌که تولیدکنندگان سوسیس و کالباس برای ماندگاری آن و هم‌رنگ شدن با گوشت اقدام به اضافه کردن نیترات و نیتريت به آن می‌کنند گفت: این ماده به دلیل اینکه ماندگاری سوسیس و کالباس بالا برود و رنگ آن را صورتی کند به آن اضافه می‌شود اما زمانی که این دو ماده حرارت داده می‌شوند، به نیتروزامین که ماده‌ای سرطان‌زا است، تبدیل می‌شوند. به همین خاطر معمولاً ویتامین ث را به این فراورده اضافه می‌کنند تا از شکل‌گیری نیتروزامین طی عمل گوارش جلوگیری کند. دکتر صفوی نیاز بدن انسان به نیترات و نیتريت را 120 پی‌پی‌ام در ماه اعلام کرد و گفت: متأسفانه شرکت‌های تولیدکننده سوسیس و کالباس بیش از حد مجاز و به خاطر صورتی شدن رنگ سوسیس و کالباس اقدام به اضافه کردن این دو ماده می‌کنند و مصرف سوسیس و کالباس چندبار در ماه باعث بروز انواع سرطان در انسان می‌شود.

این کارشناس تغذیه با بیان این‌که انسان‌هایی که سیستم ایمنی بدن‌شان ضعیف است زودتر آسیب می‌بینند ادامه داد: توصیه می‌کنیم افراد سالمند و کودکان که سیستم ایمنی بدن آنها ضعیف‌تر از دیگران است از مصرف فراورده‌های گوشتی بخصوص سوسیس و کالباس خودداری کنند. مدیر کل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت با بیان این‌که باید از غذاهای سنتی‌مان استفاده کنیم ادامه داد: غذاهای سنتی بسیار سالم‌تر از فست‌فودها هستند و باید خوردن غذاهای اصیل ایرانی را در جامعه ترویج داد و کمتر از سوسیس و کالباس در سبد غذایی خانواده استفاده شود.

مضرات سوسیس و کالباس هم‌ردیف سیگار

نیترات و نیتريت موجود در فراورده‌های گوشتی از جمله سوسیس و کالباس در بدن انسان تبدیل به نیتروزامین می‌شود که این ماده خطرناک در سیگار نیز وجود دارد و باعث کاهش میزان آنتی‌اکسیدان در بدن می‌شود و انسان را در معرض بیماری‌های کشنده‌ای چون سرطان قرار می‌دهد. دکتر احمد ساعدی متخصص تغذیه و استاد دانشگاه با بیان این موضوع تأکید کرد تا زمانی که کیفیت غذاهای فراوری شده در کشورمان به حد استاندارد نرسد به هیچ عنوان توصیه نمی‌کنیم که خانواده‌ها از این نوع غذاها بخصوص سوسیس و کالباس استفاده کنند.

وی ادامه داد: این مواد غذایی متأسفانه از ضایعات گوشت که در کشتارگاه‌ها کنار گذاشته می‌شوند درست می‌شوند و این ضایعات توسط خودروه‌های نیسان در یک مسافت‌های طولانی به کارگاه‌ها و کارخانه‌های تولید سوسیس و کالباس منتقل می‌شود و تولیدکنندگان نیز برای آنکه آلودگی و همچنین فساد این ضایعات گوشت‌ها را از بین ببرند اقدام به اضافه کردن نیترات و نیتريت

می‌کنند.

وی افزود: اگرچه روی این فراورده‌ها درصد گوشت آن نوشته شده است ولیکن این درصد در اکثر موارد نادرست است. متأسفانه بسیاری از خانواده‌ها اعلام می‌کنند به دلیل کمبود وقت نمی‌توانند برای پخت غذا زمان بگذارند و به همین خاطر هر روز از ساندویچ و غذاهای فراورده‌های گوشتی استفاده می‌کنند باید به این افراد هشدار داد از این نوع غذاها استفاده نکنند زیرا این نوع غذاها از میزان پروتئین پائینی برخوردارند و زمینه‌ساز بیماری‌های خطرناکی از جمله سرطان در بدن می‌شوند.