



سموم کشاورزی سرطان‌زاست، خیار را با پوست نخورید

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه گفت: مصرف میوه و سبزی به دلیل دسترسی کم، آموزش ناکافی و مسائل اقتصادی در جامعه ایرانی یک دوم نیاز واقعی است. با این حال مصرف بیش از حد سموم کشاورزی نیز موجب سرطان‌زا شدن برخی از سبزی‌ها و میوه‌ها می‌شود.

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه در گفت‌وگو با فارس:

سموم کشاورزی سرطان‌زاست، خیار را با پوست نخورید

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه گفت: مصرف میوه و سبزی به دلیل دسترسی کم، آموزش ناکافی و مسائل اقتصادی در جامعه ایرانی یک دوم نیاز واقعی است. با این حال مصرف بیش از حد سموم کشاورزی نیز موجب سرطان‌زا شدن برخی از سبزی‌ها و میوه‌ها می‌شود.

مجید حاجی فرجی در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس در مورد نقش تغذیه در سلامت اظهار داشت: با نوع غذایی که می‌خوریم می‌توانیم بسیاری از بیماری‌ها را بهبود ببخشیم یا اثرات مشکل‌زا یا عوارض بیماری را کاهش دهیم.

وی گفت: میوه و سبزی‌ها به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان، املاح، ویتامین‌ها و فیبر مناسب گروه‌های بسیار مهم غذایی هستند که می‌توانند احتمال بروز سرطان‌های مختلف از جمله کلورکتال و سینه را کاهش دهند یا عوارض حاصل از بیماری را در راستای بقای بیمار کم کنند.

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه پاکیزه بودن میوه و سبزی‌ها یکی از عوامل مهم برای جلوگیری از عوارض مخرب است، گفت: به دلیل استفاده از سموم دفع آفات در مرحله تولید و کشت، میوه و سبزی‌ها آلوده می‌شوند و فارغ از اینکه کشاورز باید بداند در چه مرحله‌ای و از چه میزان سم استفاده کند تا کمترین آلودگی روی محصولات باقی بماند، خانواده‌ها باید در شست‌وشوی میوه و سبزی‌ها دقت کنند.

حاجی فرجی ادامه داد: نباید به شستن میوه و سبزی‌ها یک مرتبه و آن هم فقط با آب اکتفا کرد بلکه باید چند مرحله شست و شو انجام شود و حتماً از یک محلول ضد عفونی کننده نیز استفاده شود.

وی ادامه داد: در عین حال از آنجایی که سموم دفع آفات معمولاً حالت چرب دارند و نفوذپذیرند می‌توانند روی پوست میوه بنشینند و برای برخی صیفی‌جات مانند خیار و گوجه‌فرنگی که پوست نازکی دارند توصیه می‌کنیم صرف نظر از فیبر مناسب در پوست این صیفی‌جات را بدون پوست استفاده کنند.

رئیس انستیتو تحقیقات تغذیه افزود: تحقیقات در دنیا نشان داده که سالانه به ازای هر صدهزار نفر 100 نفر به سرطان مبتلا می‌شوند که اگر میزان مصرف میوه در روز فقط 100 گرم افزایش یابد 10 درصد از بروز سرطان‌ها کم شود یعنی در کشور ما چیزی حدود 7500 نفر و این مسئله در مورد سبزی‌ها هم صادق است تا جایی که با افزایش مصرف 100 گرم سبزی در روز 20 درصد از میزان سرطان‌ها کاهش می‌یابد.

حاجی فرجی در مورد میزان مصرف استاندارد میوه و سبزی‌ها افزود: هر فرد باید در روز 3 تا 4 واحد میوه و 7 واحد سبزی مصرف کند اما در جامعه ما به دلیل دسترسی کم، مسائل اقتصادی یا نبود آموزش مناسب میزان مصرف یک دوم نیاز روزانه است.

وی اذعان داشت: این نشان می‌دهد در هرم غذایی 3 پنجم غذایی طبق استاندارد فائو به طور مناسب مصرف نمی‌شود و سرانه مصرف میوه در کشور 140 گرم در روز و سبزیجات 230 گرم است که بین یک دوم و تا دو سوم نیاز هر فرد است.

این متخصص تغذیه تغییر الگوی تغذیه و نحوه زندگی را در آمار بروز سرطان در بیماری‌های غیرواگیر بسیار مؤثر دانست و گفت: از طرفی کنترل مزارع کشاورزی برای مصرف سموم دفع آفات کافی نیست و گاهی ممکن است چند برابر حد استاندارد مصرف شود که می‌تواند خطر بروز سرطان را افزایش دهد.

وی نحوه پخت سبزی را از عوامل مؤثر در ثابت نگه داشتن خواص آن دانست و گفت: پخت سبزیجات در زمان‌های طولانی و سرخ کردن آن با روغن از عوامل مهمی است که ممکن است تا 80 درصد از خاصیت سبزی را کم کند و بهترین روش استفاده از درجه حرارت کم، زمان کوتاه پخت و قرار دادن در فر، آرام‌پز یا بخارپز شدن است.