



سیب زمینی سرخ شده و خطر ابتلا به سرطان پروستات

گروهی از محققان با بررسی 1549 مرد مبتلا به سرطان پروستات و مقایسه آنها با 1492 مرد سالم با همان محدوده سنی دریافتند مصرف زیاد غذاهای سرخ شده مانند ...

سلامت نیوز : گروهی از محققان با بررسی 1549 مرد مبتلا به سرطان پروستات و مقایسه آنها با 1492 مرد سالم با همان محدوده سنی دریافتند مصرف زیاد غذاهای سرخ شده مانند سیب زمینی سرخ شده، مرغ و ماهی سرخ شده به صورت حداقل یک بار در هفته خطر وقوع سرطان پروستات را افزایش می دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت ؛ براساس این گزارش محققان افزودند: خوردن غذاهای سرخ شده حداقل یک بار در هفته و یا بیشتر بین 30 تا 37 درصد می تواند گروه مصرف کننده را نسبت به کسانی که کمتر از یک بار در ماه از این غذاها استفاده می کنند در معرض وقوع این بیماری قرار دهد.

نتایج حاصل از این گزارش می افزاید: سرخ کردن عمیق مواد غذایی می تواند باعث تشکیل مواد سرطان زا در غذا شود و مکانیسم های احتمالی این افزایش خطر شامل این واقعیت است که روغن هنگامی که به درجه حرارت مناسب برای سرخ کردن عمیق مواد غذایی برسد به طور بالقوه باعث ایجاد ترکیبات سرطان زا در مواد غذایی می شود.

نتایج دیگر این مطالعه افزود: بروز ترکیبات سمی شامل آکریل آمید (که بر غذاهای غنی از کربوهیدرات مانند سیب زمینی سرخ شده پیدا می شوند) آمین های هتروسیکلیک و هیدروکربن های آروماتیک چند حلقه ای (مواد شیمیایی تشکیل شده در گوشت هایی که در دمای بالا پخته می شوند)، آلدئیدها (ترکیبات شیمیایی موجود در عطرها) و آکروالین (یک ماده شیمیایی موجود در علف کش ها) با استفاده مجدد از روغن ها و طولانی شدن زمان سرخ شدن افزایش می یابند.

به گفته محققان غذاهای طبخ شده در حرارت بالا همچنین حاوی سطوح بالایی از AGES (محصول نهایی گلیکاسیون پیشرفته) می باشد که با التهاب مزمن و استرس اکسیداتیو همراه است که به عنوان مثال می توان بیان کرد که سینه مرغ سرخ شده در طول زمان 20 دقیقه بیش از 9 برابر دارای AGES در مقایسه با سینه مرغ پخته شده به مدت 1 ساعت است.