



مایع ظرفشویی برای جان دستگاه گوارش / خیارشور و ترشی عامل ایجاد سرطان معده

یک فوق تخصص گوارش می‌گوید: برای پیشگیری از سرطان‌های دستگاه گوارش باید از خوردن غذای سوخته، خیارشور و ترشی‌هایی که در سرکه خوابانده می‌شود، خودداری کرد.

یک فوق تخصص گوارش می‌گوید: برای پیشگیری از سرطان‌های دستگاه گوارش باید از خوردن غذای سوخته، خیارشور و ترشی‌هایی که در سرکه خوابانده می‌شود، خودداری کرد.

اکرم پورشمس در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس به دلایل ایجاد سرطان دستگاه گوارش اشاره کرد و گفت: سرطان دستگاه گوارش بیشتر از آنکه زمینه ژنتیک داشته باشد به عوامل محیطی مانند آلودگی هوا و آب و غذا وابسته است.

وی ادامه داد: امروزه استفاده از مواد شیمیایی، جزئی از زندگی ما شده است و از طرفی کودهای شیمیایی در تولیدات کشاورزی در همه جای دنیا از جمله کشور ما بی‌رویه مصرف می‌شود که زمینه‌ساز ایجاد سرطان‌های مختلف است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: 50 سال پیش چیزی به اسم غذای آماده و فرآوری شده وجود نداشت ولی اکنون اکثر مواد غذایی آماده حاوی مواد نگهدارنده است که سوسیس، کالباس، سالاد الویه و سایر مواد غذایی از جنس مواد گوشتی برای پیشگیری از کپک زدن بیشتر حاوی مواد نگهدارنده مانند نیترات هستند.

عضو مرکز تحقیقات گوارش و کبد علوم پزشکی تهران به این نکته اشاره کرد که مادر بزرگ‌های ما برای شست‌وشوی ظرف‌ها از خاک سنگ استفاده می‌کردند ولی اکنون مواد شیمیایی جایگزین آن شده که در صورت آبکشی نشدن درست ظرف و باقیماندن مواد شیمیایی روی ظرف زمینه ایجاد سرطان به وجود می‌آید.

پورشمس استفاده از اسپری‌های خوش‌بوکننده‌های هوا را در محیط‌های خانه و کار یکی دیگر از مشکلات دانست و گفت: می‌توان از گل‌های تازه خوش‌بو مانند گل مریم به جای این مواد استفاده کرد.

این فوق تخصص گوارش و کبد با تأکید بر اینکه مصرف بی‌رویه لوازم آرایشی از جمله رژ لب نیز به دلیل وجود سرب در این مواد به ایجاد سرطان کمک می‌کند گفت: افرادی که به طور مداوم از لوازم آرایشی استفاده می‌کنند به مرور زمان بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان از جمله سرطان گوارش قرار دارند.

وی توصیه کرد: تا هنگام پخت کباب، گوشت و گوجه فرنگی از خوردن قسمت‌های سوخته خودداری شود چرا که قسمت‌های سوخته حاوی مقدار زیادی پلی‌امید و هیدروکربن است که ماده سرطان‌زای قوی محسوب می‌شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران چاقی را یکی دیگر از عوامل دخیل در ایجاد سرطان دانست و گفت: افراد چاق بیشتر در معرض ابتلا به سرطان روده بزرگ، سینه، رحم و تخمدان قرار دارند.

پورشمس تصریح کرد: استفاده از ترشی و شور جزو فرهنگ ماست، در صورتی که مصرف بیش از حد نمک و موادی مانند خیارشور یا در سرکه خواباندن مواد غذایی عاملی برای افزایش سرطان معده است ولی در عین حال فعالیت‌های فیزیکی می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.