

گوشت قرمز بیشتر از آنکه گفته می‌شد خطرناک است

خبر تکان‌دهنده و ناامیدکننده بود. گوشت کبابی صدها برابر خطرناک‌تر از دود خودروهاست.



خبر تکان‌دهنده و ناامیدکننده بود. گوشت کبابی صدها برابر خطرناک‌تر از دود خودروهاست.

گوشت کبابی صدها برابر خطرناک‌تر از دود خودروهاست. دانشمندان حوزه سم‌شناسی و شیمی دانشگاه اورگان آمریکا کشف کردند که ترکیباتی که بر اثر کباب‌کردن گوشت تولید می‌شود، صدها بار بیشتر از دود خارج‌شده از آگزوز خودروها امکان ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.

آنها واکنش شیمیایی ناشی از آگزوز موتورهای خودرو و کباب‌کردن گوشت را در آزمایشگاه شبیه‌سازی کردند و به این نتیجه رسیدند که هر نوع احتراق اعم از سوزاندن چوب یا کشیدن سیگار می‌تواند ترکیبات هیدروکربنی (PAHs) تولید کند. برخی از این ترکیبات هیدروکربنی می‌تواند با نیتروژن واکنش دهد و ترکیب NPAHs را به وجود آورد. این ترکیب می‌تواند موجب جهش در ساختار دی‌ان‌ای شود.

به گزارش ایرنا به نقل از استیسی سیمونیچ، استاد شیمی و سم‌شناسی دانشگاه علوم کشاورزی و یکی از محققان این پژوهش، بعضی از این ترکیبات به مراتب خطرناک‌تر از آن چیزی هستند که تاکنون تصور می‌شد. برخی از این ترکیبات خطرناکی شبیه به ترکیبات مواد آلاینده در هوای شهرهای آلوده دارند. این مواد آلاینده اغلب به دلیل عملکرد وسایل نقلیه سنگین وارد هوا و از این طریق به بدن انسان وارد می‌شوند.

اما دکتر مسعود کیمیاگر، متخصص تغذیه این تحقیق را فارغ از نتایجش تحقیق یک شیمی‌دان دانست و گفت: در این تحقیقی که منتشر شده، خبری از میزان مصرف و ابتلا به سرطان نیست. احتمال سرطان بستگی به نحوه کباب‌کردن دارد. هنگام کباب‌کردن ترکیبات آروماتیک حلقوی تولید می‌شود مخصوصاً اگر فاصله زغال با گوشت کم باشد. سرطان‌زاد بودن گوشت کباب‌شده طبیعتاً به میزان مصرف بستگی دارد. گوشت سوخته و سیاه‌شده را نباید خورد.

وی تأکید کرد: یکی از روش‌های مناسب برای طبخ گوشت، کباب‌کردن آن است. البته بهترین روش برای پختن گوشت در وهله اول بخارپز کردن، بعد آب‌پز و پس از آن کباب‌کردن است. سرخ‌کردن گوشت بدترین روش برای پختن گوشت است. دکتر کیمیاگر با اشاره به اینکه مصرف گوشت در کشور آمریکا بسیار مرسوم است، گفت: دانشمندان با این تحقیق واقعیت علم شیمی را بیان کرده‌اند ولی نگفته‌اند اگر فردی چندبار در هفته گوشت کبابی بخورد احتمال دارد که سرطان بگیرد. اگر این دستاورد با علم تغذیه ترکیب شود نتایج چنین گمراه‌کننده نخواهد بود.

پروتئین‌ها در کنار کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها، 3 گروه اصلی غذایی را تشکیل می‌دهند که وجود همه آنها برای سلامت بدن ضروری است. در این میان پروتئین‌ها نقش عمده‌ای در ساختمان آنزیم‌های بدن، هورمون‌ها و سیستم دفاعی بدن دارند. علاوه بر این، گوشت حاوی مقادیر زیادی آهن است و آهن نقش عمده‌ای در ساختمان گلبول‌های قرمز خون دارد و کسانی که دچار فقر آهن هستند، به کم‌خونی دچار می‌شوند. اما گرفتن کالری فقط از گوشت که پر از چربی است، مضرات فراوانی دارد و سیرکننده هم نیست.

به گفته دکتر کیمیاگر یکی از دلایلی که میزان ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی در کشورهای اروپایی بالاست، داشتن این نوع عادت غذایی است. اگر ما بخواهیم به‌عنوان وعده اصلی غذا چنین بشقابی داشته باشیم، باید توجه کنیم که مقدار گوشت اهمیت بالایی دارد. ایده‌آل این است که حدود ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم گوشت قرمز یا مرغ و ماهی همراه سبزیجات فراوان و در کنار آن یک ماده غذایی حاوی کربوهیدرات مثل نان، برنج، سیب‌زمینی و حتی نخودسبز مصرف کنیم. پس خوردن غذای گوشتی با سبزیجات برای هر روز عادت خوبی نیست اما مصرف هر از گاهی آن اشکالی ندارد.