



نگهداری طولانی غذا در فریزر، مواد غیر پروتئینی را سرطانی می‌کند

یک متخصص تغذیه، با تاکید بر خودداری از نگهداری طولانی مدت مواد غذایی در یخچال و فریزر گفت: نگهداری مواد غیرپروتئینی در فریزر برای مدت طولانی، ترکیباتی ایجاد می‌کند که سرطان‌زا هستند.

همشهری آنلاین: یک متخصص تغذیه، با تاکید بر خودداری از نگهداری طولانی مدت مواد غذایی در یخچال و فریزر گفت: نگهداری مواد غیرپروتئینی در فریزر برای مدت طولانی، ترکیباتی ایجاد می‌کند که سرطان‌زا هستند.

به گزارش ایسنا، دکتر سید حسین داوودی در توضیح بیشتر افزود: به طور کلی سرخ کردن مواد غذایی باعث اکسید شدن روغن می‌شود، اکسید شدن هم همان اتفاقی است که ما با خوردن آنتی‌اکسیدها در تلاش برای مقابله با آن هستیم، این ترکیب خود عامل سرطان است.

وی ادامه داد: زمانی که ما همین مواد سرخ شده را برای مدت زمان طولانی در یخچال نگه می‌داریم، نیتروزامین و نیتروزامید تولید می‌کنند، این موضوع شامل موادی که حاوی نیترات هستند، نیز می‌شود. این ترکیبات نیز سرطان‌زا هستند. از این رو به مردم توصیه می‌شود تا غذای پخته شده را بیش از 24 ساعت در یخچال نگهداری نکرده و دقت کنند که بیشتر از دو بار نیز آنها را گرم نکنند.

این متخصص تغذیه همچنین پیشنهاد کرد که غذاهای سرخ شده از جمله سبزیجات را در فریزر نگهداری نکنند، چرا که این اقدام منجر به تولید مواد سمی می‌شود، این مواد با مواد دیگری که به ظاهر سمی نیستند، ترکیب شده و می‌توانند خاصیت سرطان‌زایی پیدا کنند. در فریزر به دلیل نگهداری طولانی مدت از مواد، امکان تولید ترکیبات سمی بیشتر است.

داوودی با بیان اینکه هر ماده غذایی زمان مشخصی برای نگهداری در فریزر دارد، تاکید کرد: علاوه بر این هر ماده‌ای نیز باید در حرارت خاصی نگهداری شود، با این حال به طور کلی برای موادی که پخته نشده‌اند و پروتئینی هستند، فریزر نمی‌تواند مشکل خاصی ایجاد کند، مواد غیرپروتئینی بیشتر در معرض تولید ترکیبات سرطانی هستند.

وی ادامه داد: به طور کلی حرارت، گرما، سرما، سرخ کردن و ... فرآیندی را ایجاد می‌کنند که مواد مغذی غذا را تحت تاثیر قرار می‌دهند، اما چون نگهداری در یخچال و سرخ کردن و قرار دادن در مایکروفر، طولانی مدت نیست، چندان تاثیری روی مواد نمی‌گذارند و فقط ممکن است خاصیت آنها را کمتر کنند.