

دو سیخ کباب با سرطان اضافه

کباب کردن مدت‌ها به عنوان یکی از بهترین شیوه‌های طبخ غذای سالم به شمار می‌رفت. اما به تازگی تحقیق گروهی از پژوهشگران ثابت کرده ترکیباتی...



همشهری آنلاین: کباب کردن مدت‌ها به عنوان یکی از بهترین شیوه‌های طبخ غذای سالم به شمار می‌رفت. اما به تازگی تحقیق گروهی از پژوهشگران ثابت کرده ترکیباتی که بر اثر کباب کردن گوشت تولید می‌شود صدها بار بیشتر از دود خارج شده از آگروز خودروها امکان ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.

کم کم روزهای بهاری سال از راه می‌رسد. روزهایی که بیش از هر زمان دیگری طبیعت پذیرای جمع‌های خانوادگی و دوستانه خواهد بود. یک زیرانداز، فلاسک چای و البته بساط کباب پای ثابت اکثر پیک‌نیک‌های ایرانی است. مثلی که حالا ضلع سومش متهم به سرطان‌زایی شده است!

دکتر رضا راست‌منش، متخصص تغذیه در گفتگو با همشهری آنلاین از دلایل سرطان‌زایی کباب می‌گوید:

آقای دکتر کباب کردن سال‌ها به عنوان یکی از بهترین راه‌های تهیه یک غذای سالم مورد توجه بود، اما حالا گفته می‌شود که این شیوه باعث بروز سرطان می‌شود. علت چیست؟

گوشت دارای ترکیبات چربی با ساختمان حلقوی شکل است. کلسترول یکی از این ترکیبات است که همه از خطرات مصرف آن آگاه هستند. اما مشکل مصرف ماده کلسترول‌دار وقتی جدی‌تر می‌شود که گوشت در حرارت خشک بالای 400 درجه سانتی‌گراد قرار می‌گیرد. در چنین شرایطی ترکیبات حلقوی تغییر شکل می‌دهند و به ترکیبات حلقوی آروماتیک تبدیل می‌شوند. این ترکیبات شیمیایی علاوه بر حالت خاص حلقوی، شاخه‌دار هستند و در بدن هیچ ارگانی برای تجزیه‌شان وجود ندارد. بنابراین برای سمیت‌زدایی به کبد می‌روند. اما کبد هم امکان سمیت‌زدایی این مواد را ندارد و این ترکیبات در کبد تبدیل به بنزوپیرن می‌شوند که ترکیبی سرطان‌زاست.

این هشدار به این معناست که مردم اگر به فکر سلامتشان هستند باید کم‌کم با این غذای محبوب ایرانی خداحافظی کنند؟

طبیعتاً مصرف گاه به گاه کباب مشکل حادی به وجود نمی‌آورد. اما مساله اینجاست که مصرف غذا معمولاً به فرهنگ غذایی تبدیل می‌شود. بعضی‌ها عادت دارند که ماهیانه چند بار کباب بخورند و این اصلاً خوب نیست. چون به مرور غلظت درون‌سلولی این مواد مضر از آستانه تحمل کبد خارج می‌شود و مشکلات جدی ایجاد می‌کند. البته مصرف گیاهان گروه چلیپائی‌ان مانند کلم، گل‌کلم و تربچه که حاوی گوگرد هستند همراه کباب هم راه حل مناسبی است. گوگرد تمایل به ترکیب شدن با ترکیبات آروماتیک حلقوی دارد و سمیت این مواد را از بین می‌برد.

سرطان معمولاً در چه عضوی پدیدار می‌شود؟

معمولاً این ترکیبات بر کبد اثر سرطان‌زایی دارند.

آقای دکتر! مضرات کباب کردن فقط در مورد گوشت قرمز صدق می‌کند یا گوشت مرغ و ماهی هم چنین مشکلی دارند؟

در هر ماده غذایی حاوی کلسترول که در معرض حرارت خشک بیش از 400 درجه قرار گیرد ترکیبات سمی ایجاد می‌شود. بنابراین تفاوتی میان گوشت قرمز با گوشت سفید وجود ندارد. از این نظر فرقی نمی‌کند که شما گوشت گوسفند را کباب کنید یا گوشت اردک و غاز را.

پس طبیعتاً نوع سوخت هم نمی‌تواند تاثیرگذار باشد. مثلاً نباید تفاوتی باشد میان کبابی که روی آتش و ذغال تهیه می‌شود با کبابی که داخل فر تهیه می‌کنیم.

به طور کلی نه. ولی استفاده از سوخت نامرغوب ممکن است اوضاع را بدتر کند. مثلاً شما اگر از ذغال نامرغوب استفاده کنید یا از چوبی استفاده کنید که باعث دود کردن و نشستن دود روی کباب شود مشکل را دوچندان کرده‌اید. استفاده از ذغال مرغوب که زود سرخ شود و با تشعشع موجب پختن گوشت شود باعث می‌شود گوشت مدت زمان کمتری در آن شرایط دمایی قرار گیرد و ترکیبات سمی کمتری در آن ایجاد شود. یک راهکار دیگر هم این است که از ابتدا قطعات گوشت را بزرگ در نظر نگیرند که برای مغزیخت شدن لازم باشد مدت زیادی روی حرارت قرار گیرد.

استفاده از فویل هنگام تهیه کباب تا چه میزان می‌تواند موثر باشد؟

فویل تا حدی میزان تولید بنزوپیرن را کاهش می‌دهد، ضمن اینکه از نشستن دود روی ماده غذایی جلوگیری می‌کند.

آقای دکتر! تا مدت‌ها سرخ کردن متهم اول سرطان‌زایی در میان شیوه‌های طبخ غذا بود. مقایسه بین سرخ کردن و کباب کردن ما را به چه نتیجه‌ای می‌رساند؟

برخلاف تصور عموم باید بگوییم که سرخ کردن غذا به مراتب شیوه سالم‌تری نسبت به کباب کردن آن است. اما از آن بهتر تفت دادن است. در شیوه تفت دادن علاوه بر روغن کمی هم آب به ماده غذایی استفاده می‌شود که آب به دلیل ظرفیت گرمایی ویژه‌ای که دارد به عنوان سپر بلای گوشت عمل می‌کند و اجازه نمی‌دهد حرارت، ساختار گوشت را تغییر دهد.

و بخارپز کردن مواد غذایی کماکان سالم‌ترین شیوه است؟

البته. اما ما در مورد شرایط ایده‌آل حرف نمی‌زنیم. نباید فراموش کنیم که در مصرف مواد غذایی فقط سلامت مواد مورد نظر نیست. مزه و لذت بردن از غذایی هم که می‌خوریم از مهم‌ترین فاکتورها هستند. با در نظر گرفتن این موارد تفت دادن، سرخ کردن و در آخر کباب کردن می‌توانند اولویت‌ها باشند.