



کاهش خطر سرطان با افزایش مصرف غذاهای تند

مطالعه محققان نشان می‌دهد، مصرف منظم غذاهای تند و ادویه‌دار با افزایش طول عمر مرتبط است و خطر سرطان، بیماری‌های عروق کرونر و تنفسی را کاهش می‌دهد.

مطالعه محققان نشان می‌دهد، مصرف منظم غذاهای تند و ادویه‌دار با افزایش طول عمر مرتبط است و خطر سرطان، بیماری‌های عروق کرونر و تنفسی را کاهش می‌دهد.

گروه محققان بین‌المللی که این مطالعه را انجام دادند در مقاله‌ای که روز سه‌شنبه در مجله انگلیسی بی‌ام‌جی منتشر شد، خاطر نشان کردند: «تحقیق ما نسبت معکوس بین مصرف غذاهای تند و ادویه‌دار را با میزان کلی مرگ و میر همینطور برخی علل مرگ مانند سرطان، بیماری‌های عروق کرونر و بیماری‌های تنفسی نشان داد».

این مطالعه که طی چند سال روی نزدیک به نیم میلیون چینی انجام شده است، نشان می‌دهد، احتمال مرگ کسانی که تقریباً هر روز غذاهای تند و ادویه‌دار مصرف می‌کنند نسبت به کسانی که تنها یک بار در هفته غذاهای تند و ادویه‌دار می‌خورند، کمتر است.

بر اساس این مطالعه، این تأثیر در بین مردان و زنان مساوی است و در بین کسانی که غذاهای تند می‌خورند و الکل نمی‌نوشند بیشتر است.

به گزارش خیرگزاری صداوسیما، همچنین، مصرف مکرر غذاهای تند و ادویه‌دار به خصوص با کاهش مرگ ناشی از سرطان، بیماری‌های عروق کرونر و بیماری‌های تنفسی مرتبط است.

این گروه بین‌المللی به سرپرستی محققان آکادمی علوم پزشکی چین اعلام کرد: «این نتایج، مطالعات قبلی را که اثرات محافظتی بالقوه غذاهای تند و ادویه‌دار را بر سلامت انسان نشان می‌داد، تأیید می‌کند».

ترکیب اصلی فلفل که از دیرباز پرمصرف‌ترین ادویه در چین به شمار می‌رود، کپسایسین است که به گفته محققان تأثیر ضد چاقی، ضد تورمی، آنتی‌اکسیدانی و ضد سرطانی دارد.