



فست فودخورها مراقب سرطان باشند/خوردن گوشت قرمز را کم کنید

متخصصان تغذیه معتقدند مصرف زیاد فست فودها و غذاهای آماده، نه تنها سهمی در تامین نیازهای تغذیه ای بدن ندارند، بلکه در طولانی مدت عوارض و بیماری های خطرناکی به دنبال دارد.

متخصصان تغذیه معتقدند مصرف زیاد فست فودها و غذاهای آماده، نه تنها سهمی در تامین نیازهای تغذیه ای بدن ندارند، بلکه در طولانی مدت عوارض و بیماری های خطرناکی به دنبال دارد.

به گزارش خبرنگار مهر، اصولاً افرادی که بیشترین مصرف کننده غذاهای آماده هستند، توجه چندانی به عوارض این نوع غذاها ندارند. اما، در مقابل برای آن دسته از افرادی که طرفدار جدی فست فودها نیستند ولی می خواهند بدانند که این نوع غذاها چه ضرر و زیانی برای سلامت بدن دارد، سئوالاتی مطرح می شود که پاسخ آنها می تواند برای طرفداران فست فودها نیز مهم و حیاتی باشد.

- اولین سئوال این است که آیا گوشت قرمز و سوسیس و کالباس سرطان زا هستند؟

* باید گفت بسیاری از مطالعات اپیدمیولوژیک نشان داده که به دنبال مصرف گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس یا کالباس توسط افراد مختلف افزایش احتمال بروز سرطان را در آنها مشاهده خواهیم کرد.

- با مصرف گوشت قرمز ممکن است به کدام یک از انواع سرطان ها مبتلا شویم؟

*محتمل ترین سرطانی که با مصرف گوشت قرمز ممکن است به آن مبتلا شویم سرطان روده بزرگ است، اما مطالعات انجام شده نشان می دهد که سرطان های لوزالمعده و پروستات نیز ممکن است ناشی از مصرف گوشت قرمز باشد.

- با مصرف فرآورده های گوشت قرمز مثل سوسیس و کالباس ممکن است به کدام یک از انواع سرطان ها مبتلا شویم؟

* مطالعات نشان می دهد علاوه بر سرطان هایی که ممکن است گوشت قرمز ایجاد کند، مصرف فرآورده های گوشت قرمز با ابتلا به سرطان معده ارتباط مستقیم دارد.

- میزان شیوع سرطان های ناشی از مصرف گوشت قرمز در حدود چند درصد است؟

* مطالعات نشان می دهد مصرف گوشت های فرآوری شده به افزایش خطر ابتلا به سرطان منجر می شود، بطور کلی با تجزیه و تحلیل داده ها می توان تخمین زد که مصرف هر ۵۰ گرم از گوشت های فرآوری شده در روز می تواند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را تا ۱۸درصد افزایش دهد. همچنین در مطالعه مشابه دیگری تخمین زده می شود که با مصرف ۱۰۰گرم گوشت قرمز در روز احتمال ابتلا به سرطان روده ی بزرگ تا ۱۷ درصد افزایش یابد.

- آیا باید مصرف گوشت قرمز را قطع نماییم؟

* مصرف گوشت فواید بسیار زیاد و شناخته شده ای دارد. یکی از عوامل مؤثر در اهمیت غذایی گوشت، وجود املاح معدنی به ویژه آهن و روی در آن است. کم خونی ناشی از کمبود آهن در اکثر نقاط جهان اعم از کشورهای در حال توسعه و حتی توسعه یافته در بین انسان ها دیده می شود. زنان به ویژه در هنگام بارداری و عادت ماهیانه و کودکان بیشتر در معرض خطر کمبود آهن قرار دارند. از آن جا که اغلب، آهن به اندازه کافی در بدن ذخیره نمی شود، با مصرف به اندازه گوشت و فرآورده های آن، می توان از بروز عوارض کمبود آهن جلوگیری کرد. گوشت منبع غذایی مهمی از پروتئین ، ویتامین های گروه B و املاحی مانند آهن، روی، منیزیم و فسفر است. همچنین کمبود روی نیز با عوارضی از قبیل اختلال در رشد قدی و قوای جنسی، اختلال در رشد جنین، سقط جنین و کم اشتهاپی همراه است که در بسیاری از زنان و نوجوانان قابل مشاهده است. روی قابلیت جذب بالایی در بدن دارد.

به طور خلاصه می توان گفت که گوشت ماده غذایی پروتئینی با ارزشی است. اما مسئله قابل توجه این است که مصرف زیاد و بی رویه گوشت قرمز و فرآورده های آن خطرناک است؛ تا جایی که در توصیه های بهداشتی ملی بسیاری از کشورها به محدود

کردن مصرف گوشت قرمز و فرآورده های آن تاکید شده است اما باید دقت داشت که در هیچ یک از آنها عدم مصرف گوشت قرمز توصیه نشده و نمی شود.

- پیشنهاد سازمان بهداشت جهانی چیست؟

* مردم در سراسر جهان باید مصرف گوشت قرمز و فرآورده های آن را تعدیل نمایند تا خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و سایر سرطان ها کاهش یابد. بسیاری از رهنمود ها و رژیم های غذایی نیز به محدود کردن گوشت قرمز تاکید دارند، البته تاکید آنها بیشتر به دلیل کاهش چربی خون است که با ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و چاقی ارتباط دارد.