

# یافته پژوهشی محققان؛ گوشت قرمز و نان سفید افزایش دهنده ریسک ابتلا به سرطان روده



یک مطالعه جدید نشان می دهد که خوردن گوشت قرمز، نان سفید و نوشیدنی های حاوی قند ممکن است باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ شود.

به گزارش اگرو فود نیوز؛ بررسی داده های دو مطالعه نشان می دهد این مواد خوراکی همگی موجب افزایش التهاب در بدن شده و التهاب نیز با احتمال بالاتر ابتلا به سرطان روده مرتبط است.

«ادوارد جیوونوچی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه هاروارد، در این باره می گوید: «مطالعات قبلی ارتباط رژیم غذایی را با سرطان روده نشان داده اند، اما دلیل آن به خوبی مشخص نبود.»

به گمان وی و تیم تحقیقش، التهاب ناشی از تغذیه حاد یکی از علل تاثیر رژیم غذایی می تواند باشد. به همین منظور، تیم تحقیق داده های جمع آوری شده از بیش از ۱۲۱ هزار فرد مربوط به دو مطالعه را بررسی کردند. این افراد حدود یک ربع قرن از لحاظ تاثیر احتمالی رژیم غذایی بر سلامت شان تحت نظر بودند. شرکت کنندگان هر چهار سال

یکبار پرسشنامه ای در مورد تغذیه تکمیل کردند.

در طول مدت پیگیری، ۲۶۹۹ مورد ابتلا به سرطان کلورکتال (روده بزرگ) گزارش شد. محققان با مقایسه رژیم غذایی این افراد دریافتند آلهایی که بیشتر رژیم غذایی التهابی داشتند ۳۷ درصد بیشتر در معرض ابتلا به سرطان روده و ۷۰ درصد بیشتر در معرض سرطان رکتوم (مقعد) قرار داشتند.

به گفته جیوونوچی، گوشت فرآوری شده، گوشت قرمز، آرد تصفیه شده و نوشیدنی های قندی از جمله مواد خوراکی مرتبط با التهاب ناشی از سرطان است.

از سوی دیگر، سبزیجات برگدار سبز، سبزیجات زرد تیره، غلات کامل، قهوه و ایمیوه طبیعی موجب کاهش التهاب می شوند.