

اشتباهاتی که غذاهای سالم را به مواد سرطانزا تبدیل می‌کنند



تحقیقات نشان می‌دهد چند اشتباه ساده هنگام طبخ مواد غذایی باعث تبدیل شدن این خوراکی‌ها به مواد سرطانزا می‌شود.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از الفرات نیوز، در حالیکه بین ۵ تا ۱۰ درصد از کل موارد سرطان به مشکلات ژنتیکی مربوط می‌شود، محققان ۹۰ تا ۹۵ درصد آن را به عوامل محیطی و سبک زندگی نسبت می‌دهند؛ بنابراین با یک رژیم غذایی سالم می‌توانید به راحتی از عوامل خطر جلوگیری کرده و ایمنی لازم برای بدن خود را تامین کنید.

براساس گزارش کتابخانه ملی پزشکی آمریکا، تحقیقات نشان می‌دهد که می‌توان با رعایت یک سبک زندگی سالم و رژیم غذایی حاوی میوه‌ها و سبزیجات، حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد از موارد سرطان در سراسر جهان پیشگیری کرد.

نحوه کباب کردن گوشت

هنگام کباب کردن گوشت، مقداری چربی ذوب شده از آن جاری می‌شود، که بوی معروف کباب را به مشام می‌رساند، اما حاوی ترکیب شیمیایی PAHs (هیدروکربن‌های معطر چند حلقه ای) است که از نظر علمی ثابت شده این ترکیب شیمیایی در حیوانات آزمایشگاهی موجب بروز سرطان می‌شود.

این ماده شیمیایی هنگامی ساخته می‌شود که گوشت برای مدت طولانی در معرض دمای بالا (۳۰۰ درجه فارنهایت یا بالاتر) قرار گیرد.

هنگامی که دود کباب، گوشت در حال پخته شدن را فرا می‌گیرد، این ماده شیمیایی را به گوشت منتقل می‌کند که ممکن است باعث سرطان روده بزرگ، لوزالمعده و پروستات شود.



محققان چند اقدام مؤثر را برای جلوگیری از انتشار مواد سرطانزا در گوشت هنگام پخت توصیه می‌کنند؛ اول آنکه حتماً گوشت بدون چربی را خریداری کنیم، زیرا چربی ماده اصلی است که در تولید مواد سرطانزا با شعله ارتباط برقرار می‌کند.

همچنین توصیه می‌شود که تا حد ممکن شعله آتش را کم کنید و از قرار گرفتن گوشت در معرض سوختگی که منجر به تشکیل لایه سیاه می‌شود به شدت خودداری کنید.

بهتر است گوشت را به گیاهان و ادویه‌هایی مانند زردچوبه، ریحان، رزماری و آویشن که حاوی آنتی اکسیدان هستند و از تشکیل مواد سرطانزا جلوگیری می‌کنند، آغشته کنید.

سخ شدن زیاد

برخی از غذاها به دمای مختلف واکنش نشان داده و مواد شیمیایی جدیدی را تشکیل می‌دهند. هنگامی که برخی از سبزیجات مانند سیب زمینی و آرد سوخاری که برای بسته بندی مرغ سوخاری در دمای بالا

استفاده می‌شود، گرم شوند، ممکن است ماده‌ای شیمیایی به نام آکریل آمید تولید کنند.

طبق مطالعات انجام شده بر روی موش‌هایی که به آب آشامیدنی آن‌ها آکریل آمید اضافه شده بود، همه آن‌ها به سرطان مبتلا شدند، بنابراین محققان توصیه کردند خود را در معرض مقدار زیاد آکریل آمید قرار ندهید تا از ابتلا به سرطان جلوگیری کنید.

برای جلوگیری از نشت آکریل آمید به غذا، می‌توانید مصرف غذایی که با سرخ کردن و بو دادن تهیه می‌شود را محدود کرده و یا از سرخ کردن زیادی خودداری کنید.

گوشت‌های فرآوری شده

به گزارش مجله پزشکی WebMed، سوسیس، گوشت سالامی و هر نوع گوشتی که از طریق نمک، بخار یا دود به ویژه با طعم‌های مصنوعی اضافه شده تولید شود، حاوی موادی است که می‌تواند احتمال سرطان روده بزرگ را افزایش دهد.



براساس تحقیقاتی که توسط دانشگاه گلاسگو انجام شده است، خوردن گوشت فرآوری شده می‌تواند احتمال سرطان پستان را افزایش دهد.

نیتريت موجود در گوشت فرآوری شده به عنوان ماده نگهدارنده برای مهار باکتری‌هایی که در گوشت رشد می‌کنند، استفاده می‌شود. دکتر کیت آلن مدیر اجرایی علوم و امور عمومی در صندوق تحقیقات جهانی سرطان

می‌گوید: تنها نیترا‌ها نیستند که باعث سرطان می‌شوند، بلکه روش پخت غذا نیز همین کار را می‌کند، زیرا نیترا‌ها موجود در گوشت فرآوری شده هنگام پختن در دمای بالا با پروتئین‌ها (به ویژه اسیدهای آمینه) واکنش نشان می‌دهد و این منجر به تشکیل ترکیبات شیمیایی سرطان‌زا می‌شود.

سبزیجات نباید دوباره گرم شوند

با وجود این همه حساسیت در مورد گوشت فرآوری شده، برخی‌ها ممکن است فکر کنند که این ماده منبع اصلی نیترا‌ها در رژیم غذایی است، اما در واقع فقط حدود ۵٪ از نیترا‌های موجود در رژیم غذایی اروپا از گوشت فرآوری شده تشکیل می‌شود، در حالی که بیش از ۸۰٪ نیترا‌ها در سبزیجات وجود دارند.

اسفناج، کرفس، چغندر، شلغم و هویج از جمله سبزیجات غنی از نیترا‌ها هستند که در حالت تازه خود سالم اند، اما وقتی پس از پختن برای اولین بار دوباره گرم می‌شوند، این نیترا‌ها می‌توانند به نیتريت تبدیل شوند، بنابراین این غذاها نیز حاوی مواد سرطان‌زا شناخته شده اند.



طرز تهیه مرغ

استانداردهای ایمنی غذایی سازمان کشاورزی ایالات متحده شامل دستورالعمل‌هایی برای گرم نکردن مجدد مرغ است. محققان قوانین ساده‌ای برای پخت مرغ وضع کرده اند. اولین قانون این است که حتی

اگر بخواهید یخ زدایی شود مرغ خام را در خارج از یخچال نگذارید، بلکه از طریق کاهش تدریجی دما از شب گذشته در یخچال یخ آن را آب کنید؛ و هنگام گرم کردن مجدد، نباید دمای فر کمتر از ۷۵ درجه سانتیگراد باشد و همچنین پس از پخت فقط یکبار باید مرغ گرم شود؛ در غیر این صورت آن را با سالاد به صورت سرد سرو کنید. محققان افزودند که مخلوط کردن مرغ پخته شده با مرغ تازه و خام مجاز نیست؛ زیرا این ماده غذایی باعث آلودگی آن به باکتری‌های خطرناک می‌شود.

تحقیقات گسترده نشان داده است که یک رژیم غذایی متشکل از میوه ها، سبزیجات، ادویه‌ها و غلات سبوس دار ممکن است به طور قابل توجهی در پیشگیری از سرطان نقش داشته باشد.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت