

پریشی از دکتر غلامرضا جاهد متخصص بهداشت مواد غذایی

# سوخاری سرطانی است؟

## مرغ سوخاری بدتر است یا سوسیس و کالباس؟

نوع ماده‌ای که از حرارت دیدن سوسیس و کالباس ایجاد می‌شود با مواد مضر حاصل از سوخاری کردن متفاوت است. حرارت دادن زیاد به سوسیس و کالباس به علت داشتن نیترات و نیتريت باعث ایجاد ترکیبات نیتروز آمین در دستگاه گوارش یازدهه‌ها می‌شود. این ترکیب‌ها نیز سرطانی هستند. هر چند هر دو این مواد مضرند اما مضرات سوخاری کردن غذاها حتی می‌تواند بیشتر از ترکیب‌های نیتريت و نیتراتی که در سوسیس و کالباس وجود دارد، باشد. البته سرخ کردن سوسیس و کالباس می‌تواند مضرات آن را بیشتر کند و وجود ترکیبات نامطلوب را به میزان ۲ برابر افزایش دهد؛ از این نظر که هم ترکیب‌های نیتروز آمین در بدن به وجود می‌آورد و هم ترکیب‌های آمین دار حلقوی را که حاصل از سوخاری کردن است. وقتی دو ماده مضر در بدن در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند، می‌توانند آثار نامطلوب یکدیگر را تشدید کنند. بنابراین غذاهای سوخاری شده و فرآورده‌های گوشتی را در یک وعده باهم میل نکنید. مصرف مقادیر کم این مواد هم در طولانی مدت می‌تواند خطرناک باشد و در بروز سرطان به خصوص سرطان دستگاه گوارش، سرطان پستان و ایجاد ناراحتی‌های قلبی-عروقی، دیابت و... نقش مهمی داشته باشد.

به همین دلایل است که توصیه می‌شود علاقه‌مندان به این روش پخت حداکثر یک تا دو وعده در ماه (و نه بیشتر) غذای سوخاری بخورند. ضمن اینکه بهتر است همراه با این مواد غذایی حتماً سبزی‌هایی مثل سبزی خوردن، کاهو، اسفناج، سبزی‌های نارنجی مثل هویج و آیمیه‌های تازه مصرف شود تا از عوارض مواد مضر در بدن بکاهد. ■

**آکریلامید یک ماده سرطانی است که در هنگام سوختن، برشته شدن زیاد یا پختن با حرارت بالای مواد قندی و کربوهیدراتی مثل غلات، سیب‌زمینی، نان و... ایجاد می‌شود**



ماهی، به خصوص ماهی‌هایی که پروتئین بالایی دارند مانند ساردین هم می‌تواند در حرارت بسیار بالا باعث شکسته شدن اسیدهای آمینه مثل گوشت قرمز و گوشت مرغ، تک آمین‌های حلقوی ایجاد می‌شود که اثر سوننی بر سلامت انسان دارد و حتی می‌تواند باعث جهش ژنی در سلول شود. بررسی‌های انجام گرفته نشان می‌دهد که سرخ کردن داخل ماهیتابه یا کباب کردن به گونه‌ای که باعث سوختگی سطح گوشت شود هم می‌تواند میزان زیادی از این ترکیب‌ها را به وجود بیاورد در حالی که روش‌هایی مانند پختن معمولی با درجه حرارت کم هیچ‌گاه چنین مشکلی ایجاد نمی‌کند.

**هیچ راهی برای کاهش جذب این مواد در بدن وجود ندارد؟**

چرا، استفاده از فیبرها باعث کاهش جذب ترکیب‌های سرطانی موجود در غذاها می‌شود بنابراین مصرف میوه و سبزی و ادویه‌ها می‌تواند در کاهش میزان اثر این ترکیب‌ها بر بدن تاثیر زیادی داشته باشد؛ مثل استفاده از آب هویج، آبلیمو، آب گریپ‌فروت، آب پرتقال. به‌طور کلی میوه‌هایی با ویتامین C بیشتر، بیشترین اثر ضد سرطانی را دارند. آیمیه‌های تازه، ویتامین C یا ترکیب‌های آنتی‌اکسیدانی بالایی دارند و بیشتر می‌توانند اثر سوء مواد مضر را در بدن کم کنند. با پخته شدن سبزی‌ها هم مواد مغذی موجود در آنها کاهش می‌یابد اما آب‌پز کردن یا بخارپز کردن اثر کمتری در کاهش مواد مفید و ویتامین‌های آنها دارد اما همین سبزی‌ها وقتی سوخاری می‌شوند، ترکیب‌های مضر در آنها به وجود می‌آید. پس کسی نباید فکر کند با سوخاری کردن سبزی‌ها و خوردن آنها به خودش لطف کرده است. ■

شدن معمولاً طعم و ظاهر بهتری پیدا می‌کنند ولی میزان زیادی آکریلامید وارد بدن می‌کنند. مثال بارز این قبیل نان‌ها هم تدریگ است که متاسفانه طرفدارهای زیادی دارد اما به‌دلیلی که ذکر شد، بسیار مضر است.

**آکریلامید چه عوارضی دارد؟**

آکریلامید روی سلول‌ها و ساختار ژنی افرادی که زیاد از مواد غذایی برشته یا سوخاری استفاده می‌کنند، تاثیر سوء می‌گذارد، به طوری که می‌تواند حتی باعث جهش ژنی در DNA، بروز سرطان، تضعیف سیستم ایمنی و عصبی بدن، ایجاد زمینه برای بروز انواع عفونت‌ها، تغییر در رفتار، اختلال در هوشیاری، ضعف و بی‌حالی، تحریک‌پذیری، بروز بیماری‌های مزمن قلبی-عروقی و دیابت، تحریک و تغییر رنگ پوست به سمت قرمز شدن، افزایش چین و چروک پوست، قرمز شدن چشم‌ها و... شود. همچنین این ماده می‌تواند روی باروری تاثیر بگذارد و باعث تغییر در رفتارهای جنسی، ناباروری و حتی سقط شود. این ترکیب

**در مورد ماهی هم همین‌طور؟**

بله، برشته یا بریان کردن



**عیب سوخاری کردن چیست؟**

یکی از معایب سوخاری کردن استفاده از روغن زیاد برای طبخ است بنابراین مصرف این قبیل غذاها به همین دلیل و بدون در نظر گرفتن سایر معایب باعث چاقی می‌شود، اما مشکل مهم‌تر این است که در اثر حرارت زیادی که به روغن و مواد غذایی غوطه‌ور در آن داده می‌شود، ترکیب‌های ناسالمی به وجود می‌آید که پس از ورود به دستگاه گوارش به راحتی جذب بدن می‌شوند. یکی از این ترکیب‌های ناسالم، آکریلامید است. آکریلامید یک ماده سرطانی است که هنگام سوختن، برشته شدن زیاد یا پختن با حرارت بالای مواد قندی و کربوهیدراتی مثل غلات، سیب‌زمینی، نان و... ایجاد می‌شود. حتی ورود میزان کم آکریلامید به بدن هم می‌تواند خطرناک باشد. نان یکی از مواد کربوهیدراتی است که حرارت دادن زیاد آن باعث سوختگی قسمت‌هایی از آن می‌شود و این ماده خطرناک و سرطانی (آکریلامید) را ایجاد می‌کند بنابراین به هیچ‌وجه نباید قسمت‌های سوخته یا بسیار قهوه‌ای نان‌ها را مصرف کرد. اگر چه نان‌ها در اثر برشته

اگر چه سرطان یک بیماری چند عاملی است که مجموعه‌ای از علل و عوامل خطر ساز در بروز آن نقش دارند و به عبارت دیگر نمی‌توان سرطان را فقط ناشی از یک دلیل مشخص دانست، اما کسی در این نکته تردید ندارد که تغذیه ناسالم می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به سرطان باشد. رواج انواع و اقسام غذاهای حاضر و آماده موسوم به فست‌فود، یکی از مصادیق بارز تغذیه ناسالم است و در این میان، یکی از بدترین انواع آن، غذاهای سوخاری هستند.

مادر بزرگ پیری داشتم که همیشه می‌گفت: «قدیم‌ها قابلمه غذایمان را روی چراغ خوراکی‌پزی می‌گذاشتیم و می‌رفتیم دنبال کارمان. یکی دوباری هم به آن سر می‌زدیم و نمک و چاشنی‌اش را اضافه می‌کردیم. خودش آرام آرام می‌پخت. کی ما این همه غذای سرخ شده می‌خوریم؟» علت مرگ او هم کهولت سن بود و هیچ مشکل گوارشی نداشت. امروز اما غذاهای متنوع و خوشمزه فراوانی وجود دارند که با روش‌های پخت گوناگون و در کمترین زمان ممکن پیش‌رویتان قرار می‌گیرند و به همان اندازه روز به روز بر آمار مبتلایان به بیماری‌ها و سرطان‌های دستگاه گوارش افزوده می‌شود. یکی از این روش‌های پخت، سوخاری کردن مواد غذایی است. بسیاری از افراد علاقه‌مند هستند برخی مواد غذایی مثل نان، مرغ، گوشت و حتی بعضی از سبزی‌ها را سوخاری کنند. این روش پخت به خصوص در رستوران‌ها برای جذب بیشتر مشتری کاربرد زیادی دارد. با دکتر غلامرضا جاهد، متخصص بهداشت مواد غذایی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره معایب و عواقب این روش پخت و تغذیه گفت‌وگو کرده‌ام.

مریم منصوری

# ویشکا

## Herbal Massage Gel

ژل ماساژ هفت گیاه ویشکا مناسب برای فیزیوتراپی‌ها و ماساژ درمانی‌ها



بدون بو جذب سریع بدون عوارض جانبی



کرم ماساژ هفت گیاه ویشکا موثر در تسکین دردهای عضلانی، رماتیسمی و مفاصل



توزیع در داروخانه‌های سراسر کشور  
تلفن مشاوره: ۸۸۶۵۸۵۱۶  
ساعت پاسخگویی: (۱۷-۱۴)

Dr. kamkar international I.M.D laboratories