

هشدارهای مختلف درباره سرطان‌زا بودن گوشت‌های فراوری شده / چطور از سوسیس و کالباس سرطان نگیریم؟

تحقیقات نشان می‌دهد گوشت‌های فراوری شده مثل کالباس و سوسیس خطر بیماری‌های قلبی، عروقی و سرطان را افزایش می‌دهند.

به گزارش ایسکانیوز و به نقل از خبر آنلاین سازمان جهانی بهداشت می‌گوید مصرف گوشت‌های فراوری شده مانند سوسیس و کالباس باعث بروز سرطان می‌شود. همچنین وزارت بهداشت هم درباره مصرف افراطی سوسیس و کالباس هشدار داده است.

چندی پیش سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد که خوردن ۵۰ گرم گوشت‌های فراوری شده، در روز احتمال مبتلا شدن به سرطان را ۱۸ درصد افزایش می‌دهد. همچنین در این گزارش گفته شده که گوشت قرمز هم ممکن است باعث ایجاد سرطان شود، اما هنوز دلایل کافی برای اثبات آن به دست نیامده است. سازمان تحقیقات درباره سرطان کشور انگلستان () هم گفته که بهتر است مصرف گوشت قرمز را بسیار کم کرد و ساندویچ بیکن ممکن است، احتمال بروز سرطان در افراد را افزایش دهد در گوشت‌های فراوری شده، تغییراتی ایجاد می‌شود که عمر استفاده از آنها افزایش پیدا کند یا مزه آنها با دودی کردن، اضافه کردن نمک و پخت به روش‌های مختلف تغییر کند.

گوشت‌های فراوری شده مانند بیکن، سوسیس، هات‌داگ و سالامی به دلیل تغییراتی که در آنها ایجاد شده، موجب به خطر افتادن سلامتی می‌شوند. برای تولید این گوشت‌ها کارهای شیمیایی مختلفی انجام می‌شود که احتمال بروز سرطان در مردم را افزایش می‌دهند. همچنین پخت غذا در دمای بالا مانند کباب کردن گوشت در باربیکیو مواد شیمیایی سرطان‌زا به وجود می‌آورد. در کشور انگلستان ۶ درصد از مردم احتمال دارد که سرطان مبتلا شوند. اگر این افراد در طول روز ۵۰ گرم گوشت فراوری شده استفاده کنند، این آمار به ۷ درصد می‌رسد.

استفاده از خمیر مرغ غیرمجاز

مینا افشاردر این گزارش می‌نویسد: در این میان رئیس سازمان غذا و دارو درباره مصرف افراطی و روزانه سوسیس و کالباس به ایسنا گفت: نگرانی‌های ما در زمینه سوسیس و کالباس مانند گذشته همچنان وجود دارد و این امر نیازمند نظارت بیشتری است.

دکتر رسول دیناروند درباره سلامت فرآورده‌های پروتئینی به ویژه سوسیس و کالباس‌ها، با ابراز نگرانی نسبت به استفاده از نوعی خمیر مرغ غیرمجاز در تهیه برخی از سوسیس و کالباس‌ها، گفت: اقداماتی در این زمینه در حال انجام است که این خمیرهای غیرمجاز جمع‌آوری شوند. ما مصرف منطقی خمیر مرغی که از منابع قابل تایید استحصال می‌شود را دنبال می‌کنیم.

رئیس سازمان غذا و دارو گفت: مباحث بهداشتی مشکل اصلی فرآورده‌های پروتئینی نیست، بلکه مشکل اصلی آن است که تغذیه جامعه به ویژه کودکان و نوجوانان را برهم می‌زند. بر این اساس مصرف افراطی و روزانه این فرآورده‌ها به هیچ وجه توصیه نمی‌شود و از نظر تغذیه‌ای کاری خطرناک است. در مجموع افزایش سلامت جامعه هدف اصلی وزارت بهداشت و سازمان غذا و داروست.

گوشت قرمز فرآوری شده سرطان زاست

همچنین سازمان بهداشت جهانی سازمان ملل با انتشار نتایج تحقیقات اخیر خود گفته است که مصرف مواد گوشتی قرمز فرآوری شده بخصوص هات داگ و سوسیس و یا برخی سس های آمیخته به مشتقات گوشتی سرطان زا هستند.

در گزارشی که سازمان بهداشت جهانی ۴ آبان ماه منتشر کرد، گفته شد درحالی که بسیاری از غذاهای فوری نظیر سوسیس ها و برخی سوس های آمیخته به مشتقات گوشتی می توانند به بروزسرطان هایی از قبیل سرطان راست روده منجر بشوند حتی مصرف گوشت گاو و گوسفند هم می تواند موجب بروز سرطان درانسان ها شود.

دکتر کرت استریف سرپرست آژانس بین المللی پژوهش سرطان، در این گزارش نوشته است که بیش از ۲۲ کارشناس مسائل مربوط به سرطان از ۱۰ کشور جهان با بررسی اطلاعات و مدارک جمع آوری شده به این نتیجه رسیده اند که طبق شواهد قطعی گوشت های فرآوری شده عامل بروز سرطان کولون و روده هستند. پژوهش ها نشان می دهد، مصرف روزانه ۵۰ گرم گوشت قرمز فرآوری شده امکان ابتلا به بیماری سرطان درانسان را تا ۱۸ درصد افزایش می دهد.

در این گزارش همچنین اشاره شده است که بنا برمدارک و شواهد محدودی که این آژانس در اختیار دارد مصرف مستقیم گوشت قرمز نیز احتمالاً می تواند خاصیت سرطان زا داشته باشد اما هنوز دراین مورد یقینی حاصل نشده است. کارشناسان مذکور درابتدا صرفاً به مدارکی مربوط به مصرف گوشت های فرآوری شده قرمز با سرطان کولون برخوردند، اما به تدریج پی برده اند که مصرف اینگونه گوشت ها می تواند عامل بروزسرطان های دیگری ازجمله سرطان کبد و پروستات هم شود.

دکتر کریستوفر وایلد مدیرکل آژانس مذکور در این گزارش با اشاره به نتایج به دست آمده فوق به مصرف کنندگان گوشت قرمز توصیه کرده است تا حد امکان از میزان مصرف خود بکاهند.

کالباس خوک نخرید؛ غیر بهداشتی است

این در حالی است که مدیرکل نظارت بر فرآورده های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، سال گذشته به شایعات مربوط به عرضه سوسیس و کالباس حیوانات حرام گوشت در برخی از فروشگاه های کشور، هشدار داد و گفت: با قاطعیت می توان گفت نه تنها در مورد فرآورده های حیوانات حرام گوشت، بلکه هیچگونه مجوزی از سوی سازمان غذا و دارو برای واردات سوسیس و کالباس صادر نشده است.

دکتر هدایت حسینی درباره شایعاتی که آذرماه ۹۳ در خصوص واردات سوسیس و کالباس حیوانات حرام گوشت مطرح شد، به مشرق گفت: وجود هرگونه سوسیس و کالباس بدون مجوز وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو در سطح عرضه، نشان دهنده این است که این کالا به صورت غیر قانونی وارد کشور شده و از آنجایی که ایمنی و سلامت آنها مورد تایید نیست به مصرف کنندگان اکیداً توصیه می کنیم از خرید و مصرف چنین فرآورده هایی خودداری کنند. این قبیل فرآورده های غیر مجاز، به دلیل اینکه توسط سازمان غذا و دارو، آزمایش و کنترل نشده اند، در نتیجه نمی توان سلامت آنها را تایید کرد.

مدیرکل نظارت بر فرآورده های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، تأکید کرد: اگر مصرف کنندگان با مواردی هم مواجه شدند با

شماره ۱۴۹۰ تماس گرفته و اطلاع دهند تا جمع آوری شود و یا اینکه نیروی انتظامی و ستاد مبارزه با قاچاق کالا و ارز را در جریان قرار دهند تا در اسرع وقت با متخلفان برخورد قانونی شود.

گوشت فرآوری شده با خمیر مرغ!

کارشناسان تغذیه معتقدند سوسیس و کالباس هایی که از خمیر مرغ تهیه شده اند به دلیل استفاده از مرغ به همراه پوست، استخوان و چربی های موجود در دستگاه گوارش و لابه لای روده ها غیر بهداشتی هستند و مصرف کننده باید توجه کنند، مواد غذایی خود را از کارخانه های شناخته شده و معتبری که مجهز به آزمایشگاه است و دارای نام تجاری مطرح هستند تهیه کنند.

برخی از سوسیس و کالباس های موجود در بازار که معمولاً قیمت پایین تری نسبت به نمونه های دیگر دارند، توسط خمیر مرغ تهیه شده و کارشناسان تغذیه هشدار داده اند که مصرف این نوع محصولات آسیب های جدی به سلامت گوشت های فرآوری شده (سوسیس، کالباس، همبرگر و ...) در تولید گوشت های فرآوری شده (سوسیس و کالباس) این فرآورده ها به دلیل مخلوط شدن مواد مختلف و یکنواخت شدن ظاهری امکان تقلب و افزودن مواد از ته غیر پروتئینی، پودر استخوان، پودر خون، نیتريت و نیترات بیش از حد مجاز برای بهبود رنگ و افزایش ماندگاری و حتی گوشت های نامرغوب وجود دارد.

پیشگیری از ابتلا به سرطان

طبق یافته پژوهشگران، فرآورده های گوشتی خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهند. کورت استرایف پژوهشگر مرکز بین المللی تحقیقات سرطان معتقد است، گوشت های فرآوری شده در گروه اول قرار دارند، به این معنی که ارتباط مستقیمی وجود دارد بین این فرآورده ها و ابتلا به سرطان به ویژه سرطان روده بزرگ. توصیه این پژوهشگر برای پیشگیری از ابتلا به سرطان در مورد برخی مشکلات مثلاً آلودگی هوا و مسائل مربوط به محیط زیست این وظیفه دولت است که کاری انجام دهد. اما مهم ترین کاری که ما می توانیم انجام دهیم این است که سیگار نکشیم مشروبات الکلی کم مصرف کنیم ورزش کنیم و اضافه وزن نداشته باشیم و تا جایی که می توانیم از مصرف گوشت های فرآوری شده پرهیز کنیم.

سازمان جهانی بهداشت همچنین توصیه می کند که مصرف گوشت قرمز بهتر است همواره در یک رژیم غذایی معتدل در کنار میوه و سبزی کافی باشد. با این حال برای کاهش عوارض ناشی از مصرف سوسیس و کالباس بهتر است با مصرف محدود این گونه فرآورده ها از سبزیجات، گوجه فرنگی و آب میوه های طبیعی استفاده کرد. اما اگر مصرف این غذاها به صورت عادت درآید و به علت آسانی تهیه و ارزان بودن، بیش از حد مجاز مصرف شوند، عوارض زیادی را بدنبال دارند که می توان به احتمال سرطان زایی آنها اشاره کرد.