دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

مدیرگروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشکده علوم پزشکی نیشابور علاوه بر گرامی‌داشت هفته ملی مبارزه با سرطان از مضرات مصرف فست فودها و تاثیرات سوء آنها بر سلامتی انسان خبر داد.

مهندس لیلا شورورزی در گفتگو با وبدا گفت: فست‌فودها حاوی مواد افزودنی مختلف از قبیل انواع سس‌ها، ادویه ها، رنگ‌ها، اسانس‌ها و نگه‌دارنده‌ها هستند و زیاده‌روی در مصرف آن‌ها برای بدن مفید نیست و موجب بروز عوارض و اختلالات زیادی در انسان می‌شود.

وی در ادامه گفت: فست‌فود، به خصوص اگر ماده اولیه آن گوشت باشد فرآوری شده است وحاوی نگه دارنده هایی مانند نیترات می‌باشد، این ماده در بدن تبدیل به نیتروزامین که **100** درصد سرطان‌زاست می‌شود. مهم‌ترین علت ایجاد سرطان‌های دستگاه گوارش همین ماده است و تأثیر آن در به وجود آمدن سرطان قطعی است. در ایران نیز آلودگی مواد غذایی به مواد سرطان‌زا و روش پخت مواد غذایی **2** علت اصلی افزایش سرطان‌های دستگاه گوارش می باشند.

هنگام سرخ کردن برخی از غذاهای آماده درجه حرارت غذا به بالاتر از نقطه جوش می‌رسد و در چنین درجاتی ارزش بعضی از مواد مغذی موجود در غذا به مقدار زیادی کاهش می‌یابد، هضم این مواد در دستگاه گوارش به علت چربی بالای آن‌ها مختل می‌شود.

سرخ كردن نقش مهمي در ارزش تغذيه‌اي محصول دارد. توكوفرول، اسيدهاي آمينه ضروري، اسيدهاي چرب موجود در غذا به دنبال واكنش هاي هيدروليز، اكسيداسيون و پليمريزاسيون تخريب مي شوند. آمين هاي هتروسيكليك كه در طول سرخ كردن ماهي وگوشت شكل مي گيرند، بيشتر با بروز سرطان در ارتباط هستند و نيز مالون دي آلدئيد **(MDA)** به عنوان يك عامل جهش زا و سرطان زاي بسيار قوي مي باشد. عليرغم اينكه مصرف روغن و غذاهاي سرخ كردني ارتباط نزديكي با بيماريهاي قلبي، سرطان و ... دارد، اما هم اكنون در بين مصرف كنندگان از محبوبيت بالايي برخوردار مي باشد.

1 / 2

Phoca PDF

[illegible] **300** [illegible] **(200** [illegible] **150** [illegible] **100** [illegible]

[illegible] **(180-120** [illegible]

[illegible] **12** [illegible] **10** [illegible]

[illegible] **(**[illegible]**)** [illegible]

[illegible]

Phoca PDF