آیا مواد قندی باعث ایجاد سرطان می‌شود؟

11 فروردین 1404

رژیم غذایی، نقش مهمی در ابتلا به سرطان دارد؛ اما ارتباط میان مصرف قند و سرطان همچنان موضوعی پیچیده است.

وبگاه وینک نیوز در گزارشی آورده است: ارتباط میان قند و سرطان موضوع بحث‌های زیادی بوده و سردرگمی فراوانی ایجاد کرده است.

پِیج وِلش (Paige Welsh) متخصص تغذیه در کلینیک کلیولند (مرکز درمانی مشهور آمریکایی)، توضیح داد: این موضوع که قند سوخت سرطان است، بد فهمیده شده است. وقتی خوراکی‌های حاوی کربوهیدرات را می‌خوریم، چه خوراکی‌هایی که مردم فکر می‌کنند احتمالاً چندان خوب نیستند، مانند نوشابه یا بستنی، چه آن‌هایی که کربوهیدرات‌های بهتری هستند، مانند میوه و نان (مخصوصاً نان سبوس‌دار)، برخی از آن کربوهیدرات‌ها به قندی به نام «گلوکز» تجزیه می‌شوند و این خوب است. سیستم‌هایی مانند مغز و ماهیچه‌های ما در صورتی که مقداری گلوکز دریافت کنند، به بهترین نحو عمل می‌کنند.

ولش تأکید کرد: همه سلول‌ها از جمله سلول‌های سرطانی، برای تأمین انرژی خود به قند متکی هستند؛ اما هیچ‌یک از یافته‌های علمی نشان نمی‌دهد که مصرف قند به صورت مستقیم باعث ایجاد سرطان می‌شود یا بر رشد سلول‌های سرطانی تأثیری دارد.

این متخصص تغذیه گفت: باید مراقب استفاده از قندهای افزوده باشیم که به طور طبیعی در غذاها وجود ندارند و می‌توانند به بروز چاقی و سایر مشکلات سلامتی مرتبط با سرطان کمک کنند.

وی توصیه کرد: خانم‌ها بیشتر از روزی ۲۵ گرم و آقایان بیشتر از روزی ۳۶ گرم قند افزوده استفاده نکنند؛ اگر از این مقدار هم کمتر استفاده کنند، عالی است. بنابراین، برچسب‌های روی خوراکی‌ها را بررسی کنید تا خیالتان راحت شود که زیاده‌روی نمی‌کنید.

ولش گفت: بهترین انتخاب، استفاده از غذاهای سالم و کامل با قندهای طبیعی است که انرژی لازم برای بدن را تأمین می‌کنند. میوه‌ها منبع خوب قندهای طبیعی هستند؛ اما اگر هوس کردید شکلات یا بستنی بخورید، زیاده‌روی نکنید.