مصرف نوشیدنی گرم عامل اصلی سرطان معده یا روده

24 آذر 1403

سرما و آلودگی هوا در فصل زمستان ما را به طور طبیعی به مصرف نوشیدنی‌های گرم متمایل می‌کند اما متخصصان مصرف مداوم نوشیدنی‌های گرم را توصیه نمی‌کنند و بر این باور هستند که این نوشیدنی‌ها می‌توانند در بروز سرطان‌های روده و معده موثر باشند.

خوردن نوشیدنی‌های گرم به خصوص در فصل سرد زمستان می‌تواند به ما کمک کند تا گرم بمانیم. نوشیدنی‌هایی که در صبح‌های زمستانی ما را با طعم خوش خود از خواب بیدار می‌کنند چای، قهوه و شکلات داغ هستند. این نوشیدنی‌ها نه تنها دمای بدن را بالا نگه می‌دارند، بلکه به تامین آنتی‌اکسیدان‌های مورد نیاز برای جلوگیری از سرماخوردگی نیز کمک می‌کنند. با این حال، نوشیدن مداوم نوشیدنی‌های گرم ممکن است خطر ابتلا به سرطان معده و روده را افزایش دهد.

این سوال که آیا نوشیدنی های گرم به سرطان معده یا روده کمک می کند در سال‌های اخیر توجه زیادی را به خود جلب کرده است. آژانس بین المللی تحقیقات سرطان (IARC) نوشیدنی‌هایی را که در دمای بالای ۶۵ درجه سانتیگراد مصرف می‌شود به عنوان «احتمالا سرطان زا برای انسان» طبقه بندی می‌کند. این نگرانی ناشی از آسیب حرارتی به پوشش مری است که به طور بالقوه می‌تواند به معده یا روده گسترش یابد.

نتایج یک مطالعه در کلینیک کلیولند نشان می‌دهد که مصرف نوشیدنی‌های بسیار داغ می تواند منجر به تحریک مزمن و التهاب دستگاه گوارش شود. با گذشت زمان، این شرایط ممکن است بافت‌ها را به ویژه در افرادی که سایر عوامل خطر مانند سیگار کشیدن، مصرف الکل یا شرایط گوارشی از قبل موجود را دارند، مستعد ابتلا به سرطان کند.

به گفته دکتر جاسمین آگاروال متخصص جراحی سرطان در کلینیک روبی هال، ضروری است که توجه داشته باشید که دما، نه خود نوشیدنی، عامل خطر اصلی است. چای، قهوه یا سایر نوشیدنی‌هایی که در دمای متوسط مصرف می‌شوند، خاصیت سرطان‌زایی ندارند. علاوه بر این، داده‌های اپیدمیولوژیکی که مصرف نوشیدنی گرم را به طور خاص با سرطان معده یا روده مرتبط می‌کند، محدود و متناقض باقی مانده است.

برای به حداقل رساندن خطر، توصیه می‌شود نوشیدنی‌های داغ را قبل از نوشیدن تا رسیدن به دمای ایمن خنک کنید. این عمل ساده نه تنها از آسیب حرارتی جلوگیری می‌کند، بلکه تجربه کلی لذت بردن از نوشیدنی شما را نیز افزایش می‌دهد. آگاهی عمومی در مورد این نگرانی بارز سلامتی می‌تواند به ترویج عادات ایمن‌تر کمک زیادی کند.