

پژوهشی تلخ درباره تبعات مصرف ته‌دیگ

13 خرداد 1404

به گفته کارشناسان، خوردن نان، سیب زمینی، ته دیگ و غلات و غذاهای برشته از آن نظر مضر است که ماده سمی به نام ماده آکریل آمید در آنها تولید می شود، به گونه ای که در طولانی مدت می تواند یکی از دلایل ابتلای فرد به سرطان باشد.

کارشناسان اشاره میکنند که برخی مواد غذایی مانند نان، سیب زمینی، ته دیگ، غلات و غذاهای برشته شده ممکن است حاوی ماده ای به نام آکریل آمید باشند که در اثر فرآیندهای پخت و پز در دمای بالا (مثل سرخ کردن، برشته کردن، یا پخت طولانی) تشکیل می شود. آکریل آمید در واقع محصول واکنش شیمیایی بین قندها و اسید آمینه آسپاراژین در غذاهای نشاسته ای است که به عنوان بخشی از “واکنش مایلارد” (عامل قهوه ای شدن و ایجاد طعم) رخ میدهد.

ارتباط آکریل آمید با سرطان:

شواهد علمی: سازمانهای بین المللی مانند آژانس بین المللی تحقیقات سرطان (IARC) آکریل آمید را به عنوان یک ماده “احتمالاً سرطان زا برای انسان” (گروه ۲A) طبقه بندی کرده اند. این نتیجه گیری عمدتاً بر اساس مطالعات حیوانی است که نشان میدهد مواجهه طولانی مدت با دوزهای بالای آکریل آمید ممکن است خطر تومورها را افزایش دهد. با این حال، شواهد در انسانها هنوز قطعی نیست و برخی مطالعات اپیدمیولوژیک ارتباط معناداری بین مصرف آکریل آمید رژیمی و سرطانهای خاص (مثل سرطان کلیه، سرطان رحم، یا سرطان تخمدان) نشان نداده اند.

راهکارهای کاهش مواجهه با آکریل آمید:



۱. پخت ملایم تر: از سرخ یا برشته کردن بیش از حد غذاهای نشاسته ای خودداری کنید.

رنگ طلایی یا قهوه‌ای روشن (به جای قهوه ای تیره) برای نان، سیب زمینی، یا ته دیگ را هدف قرار دهید.

۲. شیوه های پخت سالم تر: روشهای پخت با دمای پایین تر مانند آبپز کردن، بخارپز کردن، یا پختن در مایکروویو را برای سیب زمینی انتخاب کنید.

۳. نگهداری مناسب مواد غذایی: سیب زمینی را در جای خنک و تاریک (نه در یخچال) نگهداری کنید، زیرا نگهداری در یخچان ممکن است قندهای آن را افزایش دهد و تشکیل آکریل آمید را در حین پخت تشدید کند.

۴. تنوع در رژیم غذایی: مصرف غذاهای سرخ شده یا برشته شده را محدود کرده و رژیم خود را با میوه ها، سبزیجات تازه، غلات کامل و پروتئین های کم چرب متعادل کنید.

اگرچه آکریل آمید یک نگرانی بالقوه برای سلامتی است، اما خطر آن در مقایسه با عوامل دیگر مانند سیگار، الکل، یا رژیمهای غذایی ناسالم بسیار کمتر است. کاهش مواجهه با این ماده از طریق اصلاح روشهای پخت و پز و پیروی از یک سبک زندگی سالم، راهکار منطقی برای مدیریت این نگرانی است. سازمان های بهداشتی نیز به طور مداوم در حال بررسی و ارائه دستورالعملهایی برای کاهش سطح آکریل آمید در مواد غذایی صنعتی هست.