

چه ارتباطی بین نوشیدنی‌های داغ و سرطان وجود دارد؟

27 مرداد 1404

هیچ مدرکی دال بر ارتباط بین نوشیدنی‌های داغ و سرطان گلو وجود ندارد و شواهد مربوط به ارتباط بین نوشیدنی‌های داغ و سرطان معده نیز نامشخص است. اما بین نوشیدنی‌های داغ و سرطان‌های مری ارتباط وجود دارد.

به گزارش مادران و دختران به نقل از [وقایع خبری](#)؛ در سال ۲۰۱۶ میلادی آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان، نوشیدن نوشیدنی‌های بسیار داغ، یعنی بالای ۶۵ درجه سانتیگراد را در رده «احتمالاً سرطان‌زا برای انسان» طبقه‌بندی کرد – این همان رده خطری است که دود چوب در فضای بسته یا خوردن مقدار زیادی گوشت قرمز ایجاد می‌کند.

گزارش این آژانس نشان داد که دما، نه نوشیدنی‌ها، مسئول این امر بوده‌اند.

این گزارش عمدتاً بر اساس شواهدی از آمریکای جنوبی است، جایی که مطالعات، ارتباطی بین نوشیدن زیاد ماته – یک نوشیدنی گیاهی سنتی که معمولاً در حدود ۷۰ درجه سانتیگراد نوشیده می‌شود – و خطر بالاتر ابتلا به سرطان مری را نشان داده‌اند.

مطالعات مشابهی در خاورمیانه، آفریقا و آسیا نیز از ارتباط بین نوشیدن نوشیدنی‌های بسیار داغ و ابتلا به سرطان مری حمایت کرده‌اند.

با این حال، تا همین اواخر تحقیقات قابل توجهی در مورد بررسی این ارتباط در اروپا و سایر جمعیت‌های غربی نداشتیم.

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، امسال، یک مطالعه بزرگ روی تقریباً نیم میلیون بزرگسال در انگلیس تأیید کرد که نوشیدن مقادیر بیشتر نوشیدنی‌های بسیار داغ (چای و قهوه) با سرطان مری مرتبط است.

این مطالعه نشان داد کسی که روزانه هشت فنجان یا بیشتر چای یا قهوه بسیار داغ می‌نوشد، تقریباً شش برابر بیشتر از کسی که نوشیدنی‌های داغ نمی‌نوشد، در معرض ابتلا به سرطان مری قرار دارد.

دمای سالم چیست؟

دمای دم کردن نوشیدنی‌هایی مانند قهوه بسیار بالاست – اغلب نزدیک به نقطه جوش آب.

به عنوان مثال، نوشیدنی‌های گرم بیرون‌بر گاهی اوقات ممکن است در دماهای بسیار بالا (حدود ۹۰

درجه سانتیگراد) سرو شوند تا وقتی افراد بعداً آنها را در محل کار یا خانه می‌نوشند، خنک شوند.

یک مطالعه در ایالات متحده دمای ایده‌آل برای نوشیدن قهوه را با در نظر گرفتن خطر آسیب حرارتی به مری و در عین حال حفظ طعم و مزه محاسبه کرده است. متخصصان به دمای بهینه ۵۷.۸ درجه سانتیگراد دست یافتند.