

## خمسة أغذية شائعة ولكنها قد تسبب الإصابة بالسرطان



تعبيرية

وكالات - الإمارات 71  
تاريخ الخبر: 2021-12-18

أجرى باحثون في المجال الصحي دراسات وبحوث على عدة أطعمة شائعة الاستخدام حول العالم، وصنفوها من حيث احتمال تسببها بالإصابة بالسرطان، ولكن الباحثين، وهم من الوكالة الدولية لأبحاث السرطان، ومن "الوكالة الأوروبية للسلامة الغذائية"، يشددون على أن الإصابة بالسرطان لا تحدث فقط بسبب التغذية غير الصحية.

فقسم كبير من مسببات السرطان هي مواد غير غذائية، وإنما مواد موجودة في محيطنا، مثل مواد موجودة في الصناعات الكيماوية، أو في البناء أو في النقل، كما أن الأسباب الوراثية قد تلعب دورا في الإصابة في السرطان، إذا كان هذا المرض موجودا ضمن العائلة.

ولكن لتقليل احتمال الإصابة بهذا المرض يجب الحذر قدر الإمكان والانتباه إلى غذائنا. ولهذا ينصح العلماء بتجنب بعض الأطعمة، كاللحم ومشتقاته: كالفنانيق والمرديلا (سلامي) وما شابهها، وتشير تقديرات منظمة الصحة العالمية إلى أن التغذية النباتية تقلل احتمال الإصابة بالسرطان بنسبة 11 بالمئة.

### 1. اللحم المعلب (خطر مرتفع)

اللحم المصنّع بمختلف مشتقاته يعتبر خطرا للغاية، وفقا لمنظمة الصحة العالمية. فالنقانيق والسلامي وغيرها، يصل مستوى خطورتها إلى نفس مستوى السجائر. التدخين يتسبب بوفيات أكثر بكثير طبعا، ولكن اللحم المصنّع يتسبب بـ34 ألف حالة وفاة سنويا.

فمثلا، استهلاك 50 غراما من النقانق يوميا، يزيد احتمال الإصابة بسرطان المعاء بنسبة 18 بالمئة، بحسب موقع "إن فرانكن" الألماني.

## 2. ماذا عن اللحم الأحمر غير المصنّع؟

اللحم غير المصنّع لا يوجد دليل قاطع على تسببه بالسرطان، فالأبحاث حوله مازالت لم تصل لنتيجة حاسمة، لذلك تصنّفه منظمة الصحة على أنه ذو خطر متوسط. فهناك قرائن على وجود ارتباط بين تناوله والإصابة بسرطان الأمعاء والبنكرياس والبروستاتا.

## اللحوم المصنّعة

يبدو شكلها مغريا، ولكن يجب الحذر من اللحوم المصنّعة كالمرتديلا والنقانق لذلك تنصح منظمة الصحة بألا نتناول أكثر من 500 غرام في الأسبوع من اللحم الأحمر غير المصنّع.

اللحوم غير الخطرة هي لحوم الطيور، ولحوم الحيوانات البرية، وكذلك أحشاء الحيوانات.

## 3. الحليب

الأمر يعتمد على الكمية. فهو مفيد عند تناوله بكميات تتراوح بين 200 إلى 800 مليليتير في اليوم، ويحمي من سرطان الأمعاء الغليظة. أما الإكثار منه فيسبب مخاطر صحية. لأن الكالسيوم الموجود في مشتقات الحليب قد يرفع احتمال الإصابة بسرطان البروستاتا عند الرجال، كما تذكر "الجمعية الألمانية للتغذية".

وعند النساء، يعتبر تناول الحليب بكميات قليلة، مفيدا للوقاية من سرطان الثدي.

## 4. المشروبات الكحولية

"يرفع تناول الكحوليات، بأي كمية كانت، خطر الإصابة بالسرطان"، بحسب تقرير منظمة الصحة العالمية. وكلما زادت الكمية زاد الخطر، بغض النظر عن نوع المشروب الكحولي.

## 5. السكر

السكر له تأثير غير مباشر على إمكانية الإصابة بالسرطان. فتناول السكر بكميات كبيرة يؤدي



إلى زيادة الوزن. وبدوره يعتبر الوزن الزائد ثالث أهم عامل مسبب للسرطان.



UAE71NEWS