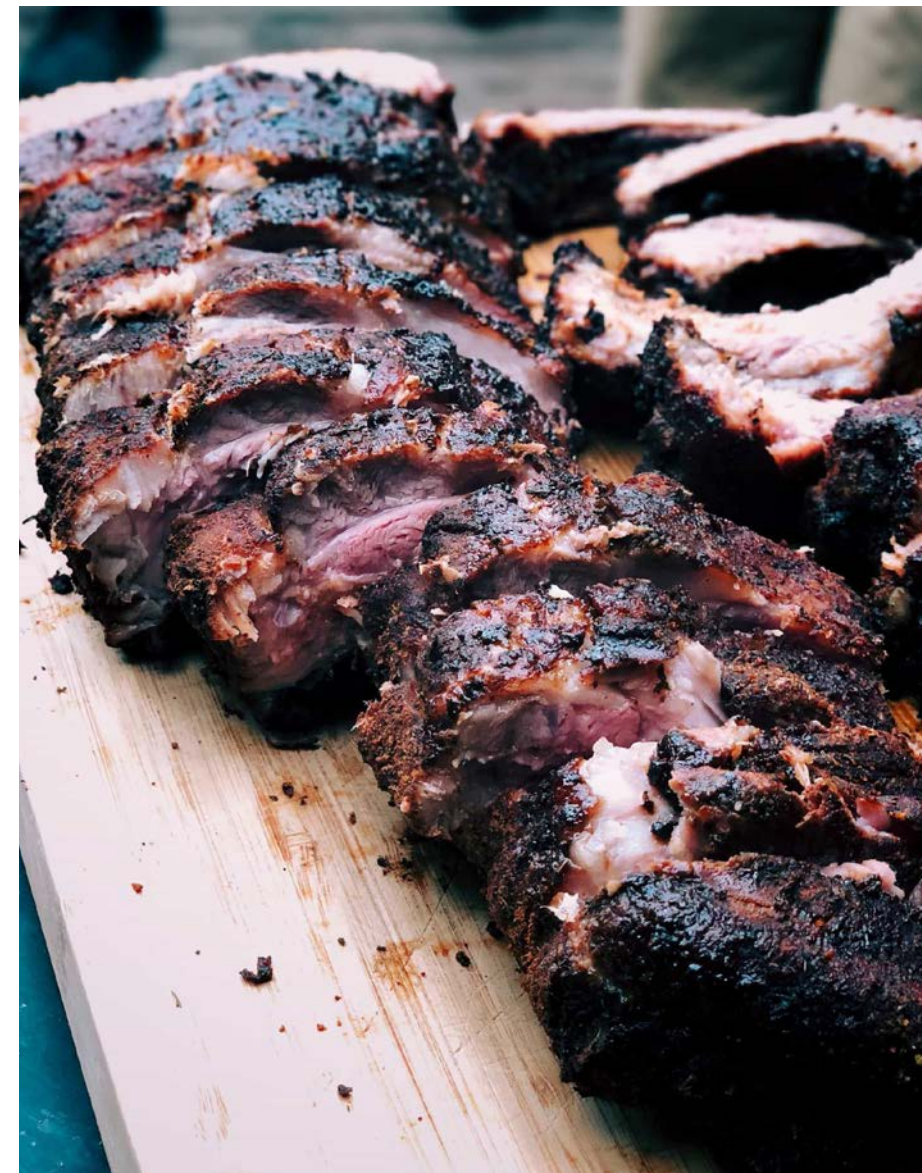


تغذية

ناتالي عقيقي غزّة
دائرة الشؤون الصحية

من اشهى المأكولات التي يمكن ان يتناولها اللبنانيون في ايام عطلة نهاية الاسبوع اللحوم الحمراء المشوية. كل شخص يتناولها بالطريقة التي يفضلها، فمنهم من يتناولونها شبه مشوية ومنهم من يحبونها محروقة، لكن في كلا الحالتين هناك ضرر يصيب جسم الانسان ويؤدي الى امراض خطيرة جدا مع الوقت

تناولوها باعتدال وفي فترات متباعدة

"حرق" اللحوم المشوية قد يؤدي إلى السرطان

هذه الاضرار التي قد تصيب الذين يتناولونها تتمحور حول مرض السرطان، وخصوصا الذين يفرطون في تناول اللحوم المشوية والمطهوة جيدا الى حد الحرق، لذا

يجب التنبه جيدا لأن المواد التي تنتج من حرق اللحوم تضر كثيرا وتؤدي الى خلل صحي كبير قد يصل الى حد الوفاة. لكن على الرغم من ذلك، يمكن تفادي هذه الامور عبر تناول ما نحبه باعتدال وفي فترات متباعدة.

توصلت دراسات نشرت خلال العقد الماضيين الى ادلة تشير الى ان تناول اللحوم المشوية الى درجة الحرق، قد يؤدي الى

لا دخان من دون... خطر

زيادة خطر الإصابة بأمراض سرطانية، خصوصا سرطان البنكرياس والقولون والبروستات. خلاصت تقارير طبية وابحاث متعلقة بالسرطان واللحوم المشوية الى درجة الحرق، اجراها باحثون في العام 2010، الى ان غالبية الدراسات اظهرت ان تناول كميات كبيرة من اللحوم المشوية جيدا والتعرض الشديد لمسرطنات اللحوم، لاسيما (HCAs) اي الامينات غير المتجانسة، قد يزيدان من خطر الإصابة بمرض السرطان.

هذه الامينات غير المتجانسة (HCAs) التي يشير اليها بعض الخبراء ايضا باسم (HAAs)، هي فئة من المواد الكيميائية التي تتشكل في اللحوم الحمراء المطبوخة، وبدرجة اقل في الدواجن والاسماك، وذلك وفقا لدراسة اجرتها مجلة البحوث الكيميائية في علم السموم عام 2011.

فئة اخرى من المواد الكيميائية تسمى (PAHs)، مرتبطة ايضا بالسرطان. تتشكل الـ PAHs عندما يتم ترك الشحم والدهون والعصائر من اللحم مباشرة على سطح ساخن او من جراء النار، مسببة لهيبا ودخانا. يحتوي هذا الدخان على مادة

PAHs التي تلتصق بعد ذلك بسطح اللحم. فحتى لو لم يتم تفحم اللحم او طهوه على درجات حرارة عالية، يمكن ان يؤدي الدخان الناتج من حرق اللحوم الى زيادة مستويات الـ PAHs.

يتم هضم كل من HAA و PAHs بواسطة الانزيمات في الجسم. وتشير بعض الدراسات التي اجراها باحثون في الاونة الاخيرة، الى ان بعض المنتجات الثانوية لهذه العملية يمكن ان تسبب في تلف الحمض النووي الذي قد يسهم في تطور السرطان.

تفاوت في الاضرار

ثمة فارق كبير في كيفية تأثير قطعة معينة من اللحم المشوي على اي فرد. يمكن ان تتفاوت عناصر الـ HAA التي تتكون في اللحوم المطبوخة والمركزة في اللحوم باكثر من 100 ضعف، اعتمادا على نوعها وطريقة الشوي ودرجة الحرارة ومدة الطهو. ففي شكل عام، ثمة نسبة مرتفعة لعناصر من الـ HAA في اللحوم المطبوخة جيدا، وفي اللحوم المحترقة من خلال الشوي مثلا.

تشير الابحاث ايضا الى ان التركيب الوراثي للشخص قد يؤثر على كيفية استجابته للمواد الكيميائية، وبالتالي فان خطر الإصابة بالسرطان بالنسبة الى الافراد الذين يتناولون اللحوم المحروقة جيدا قد يختلف من فرد الى آخر بشكل كبير. لكن بعض الدراسات وجدت ادلة على زيادة خطر الإصابة بالسرطان بين الاشخاص الذين يتناولون الكثير من اللحوم المشوية، الا ان دراسات اخرى لم تجد اي علاقة مهمة من جراء ذلك.

من جهة اخرى، هناك ادلة متزايدة تربط استهلاك اللحوم المصنعة - مثل الهوت دوغ ولحم الخنزير المقدد والسلامي - بالاصابة بالانواع السرطانية نفسها التي تسببها اللحوم المشوية او المحروقة.

ووفق المعهد القومي للسرطان، لم تؤسس الدراسات السكانية صلة جازمة بين التعرض لـ HCA و PAH من اللحوم المطبوخة والسرطان عند البشر. بينما تشير الدراسات التي اجريت على الفئران، الى ان هذه المواد الكيميائية يمكن ان تؤدي الى الإصابة بالسرطان، علما ان جرعات HCA و PAH المستخدمة في هذه الدراسات كانت عالية

جدا، اي ما يعادل الاف المرات من الجرعات التي يستهلكها الشخص في نظام غذائي طبيعي.

تجنبوا الصودا والحلوى

في المقابل، ان تناول الكثير من اللحوم المتفحمة على سبيل المثال، من اثنين الى ثلاث وجبات في الاسبوع ولسنوات عدة، يمكن ان ينتج نوعا من التلف في الخلايا، ما يزيد من خطر الإصابة بالسرطان. لكن ما هو اخطر من ذلك، يكمن في تناول كميات الصودا والتحلية مع الوجبات التي تتضمن هذه اللحوم وبعدها.

ان تناول اللحم المتفحم ربما يكون من افضل الوجبات بالنسبة الى متذوقي الطعام، لكنه قد يؤدي الى الإصابة بامراض يمكن ان نتجنبها. هنا، لا بد من الاشارة الى ان تغليف اللحوم بالالومينيوم وتبيلها مع الاعشاب والتوابل المتنوعة، قد يقلل من تطور المواد المسببة للسرطان. كذلك لا بد من الاشارة الى ان السكر قد يساهم مع هذه الاطعمة والمشروبات التي نتناولها مع اللحوم، في زيادة السمعة التي تشكل عاملا خطيرا للاصابة بالسرطان.

خطرها اقل من التدخين والكحول

من الواضح ايضا ان خطر تناول اللحوم المتفحمة اقل بكثير من خطر التدخين على شخص يدخن علبة سجائر في اليوم او يدمن تناول الكحول. لكن الكثير من الاشخاص الذين يتناولون اللحوم يستهلكون مستويات عالية من هذه المركبات التي يحتمل ان تكون مسببة للسرطان يوميا، وقد يزداد التعرض لهذا الخطر مع مرور الوقت. لذا، ينصح بتناول اللحوم باعتدال وبعدم الافراط في تناولها مشوية الى درجة حرقها مثلا.

في المحصلة، قد لا يكون تناول شرائح اللحم المحروقة او well done كل ليلة على العشاء امرا منطقيا، اذا كنت قلقا في شأن الإصابة بمرض السرطان. كما ان تناول البرغر المحروق او الستايك المشوي جيدا يمنحك القدرة على الاستمتاع بمذاق شهوي، لكن لا يجب الافراط في ذلك وينبغي تناولهما ايضا باعتدال.

