

خطر سرطان پروستات در اثر مصرف افراطی لبنیات پرچرب

یکشنبه، ۱۹ خرداد، ۱۳۹۸ | ۱۱:۰۹

منبع: دیده بان علم ایران

کد خبر: ۴۴۶۳۴



عضو هیات مدیره انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران نسبت به خطر سرطان پروستات در اثر مصرف افراطی لبنیات پرچرب هشدار داد.

دکتر بهادر حاجی محمدی، متخصص سم شناسی مواد غذایی در گفت و گو با دیده بان علم ایران اظهار داشت:

از قدیم باور عامه مردم بر این بوده است که هر چه چربی شیر و لبنیات بیشتر باشد، لزوماً با کیفیت تر و مطلوب تر است.

بسیاری از افراد شیر و لبنیات کم چرب را کم کیفیت و انواع پرچرب آن را سالم و مغذی تلقی می کنند. به عنوان مثال، گاهی برای اینکه یک ماست محلی پرچرب را با کیفیت بشمارند به اصطلاح گفته می شود که این ماست را باید با چاقو برید! اگرچه عده ای به ویژه بانوان با انگیزه کاهش وزن و دریافت رژیم کم کالری، لبنیات کم چرب را ترجیح می دهند، اما بسیاری از مردان لبنیات پرچرب را بیشتر دوست دارند.

وی خاطرنشان کرد: تحقیقات اخیر دانشمندان نشان داده است که افراط در مصرف شیر و لبنیات پرچرب سبب افزایش احتمال ابتلای مردان به سرطان پروستات می شود. همچنین موجب می شود تومورهای خوش خیم پروستات در مردان به تومورهای بدخیم و سرطانی تبدیل شوند.

حاجی محمدی تصریح کرد: علت بروز سرطان پروستات در اثر مصرف بی رویه لبنیات پرچرب آن است که دریافت زیاده از حد کلسیم از تکثیر سرطانی D موجب غیرفعال شدن کلسی تریول در بدن مردان می شود. کلسی تریول به عنوان یکی از متابولیت های ویتامین سلول ها جلوگیری می کند؛ بنابراین غیرفعال شدن کلسی تریول موجب افزایش خطر احتمال ابتلا به سرطان پروستات می شود.

به گفته وی بر اساس برخی از پژوهش های علمی هورمون استروژن موجود در شیر و نیز برخی از ترکیبات ناشی از تجزیه اسیدهای چرب موجود در لبنیات پرچرب خطرناک بوده و در بروز سرطان پروستات دخیل هستند.

حاجی محمدی تصریح کرد: شیر گاو به طور معمول حاوی ۳ تا ۴ درصد چربی بوده و بنابراین اگر چربی هر محصول لبنی بیش از این مقدار باشد، در زمره انواع پرچرب تلقی می شود. البته شیر و لبنیات گوسفند از انواع پرچرب محسوب می شوند.

عضو هیات مدیره انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران با تاکید بر این که در صورت افراط در مصرف شیر و لبنیات پرچرب به غیر از احتمال خطر سرطان پروستات خطر بروز بیماری های قلبی و عروقی نیز افزایش می یابد، خاطرنشان کرد: سرطان پروستات یکی از شایع ترین انواع سرطان در مردان ایرانی است؛ لذا توصیه شده است که مردان میانسال با سن بیشتر از ۴۰ سال از مصرف افراطی شیر و لبنیات پرچرب پرهیز کنند. مقدار متعادل مصرف روزانه لبنیات به فاکتورهایی همچون وزن، میزان تحرک بدنی، سابقه ژنتیکی، جنس، رژیم غذایی و سن فرد بستگی دارد اما تاکید شده است که میزان لبنیات پرچرب مصرفی روزانه هر مرد میانسال باید بسیار کمتر از مقدار لبنیات کم چرب مورد مصرف باشد.