

خطرات نیترات و نیتريت

نیترات و نیتريت مواد سرطان زایی هستند که وجود آنها در مواد غذایی تهدید کننده سلامت انسانها است. مطالعات زیادی اثر سرطان زایی ترکیبات حاصل از نیترات و نیتريت را در حیوانات آزمایشگاهی و حتی انسان ها را به اثبات رسانده است.

مضرات سوسیس و کالباس چیست؟

مهم ترین ضرر آن ابتلا به سرطان شماس است که زندگی را برایتان سخت میکند تا جایی که توانایی حرکت نداشته باشید!

این مواد با ترکیب شدن با میوگلوبولین و هموگلوبولین گوشت، باعث ایجاد رنگ مطلوب صورتی رنگ در گوشت شده که به آن حالتی جذاب و تازه می بخشد

میزان بالای نمک در این محصول در ایجاد پرفشاری خون و همراه با بالا بودن فسفات باعث به هم خوردن تعادل کلسیم و فسفر شده و در جذب کلسیم تداخل ایجاد می کند. مصرف بالای فست فود در برخی از جوامع، شیوع بیماری های قلبی عروقی، پرفشاری خون، چاقی و دیابت را افزایش داده است.

دشمنی سوسیس و کالباس با قلب

برای کاهش خطر حملات قلبی و دیابت افراد باید از مصرف زیاد گوشت های فرآیند شده اجتناب کنند. به عنوان مثال نباید زیاد در وعده های غذایی خود هات داگ، سوسیس و یا کالباس بخورند.

نیترات و نیتريت در سوسیس و کالباس

نیترات و نیتريت سدیم به عنوان نگهدارنده به سوسیس و کالباس اضافه می شوند تا مانع این.

مصرف این غذاها نباید بیش از یک بار در هفته باشد که عامل اصلی ابتلا به سرطان خواهند بود (غیر از روغن سرخ شده)

توصیه ها ما برای سلامتی شما

تنها توصیه ما این است که با توجه به آنچه گفته شد در مصرف سوسیس و کالباس زیاده روی نکنید. بهتر است مصرف سوسیس و کالباس را حداکثر به 2 هفته یک بار محدود کنیم. در زمان خرید به مارک، پروانه ساخت محصول و نیز مهر استاندارد دقت کنیم و حتما برای کاهش خطر تشکیل نیتروزامین های سرطان زا منابع ویتامین C را با آن مصرف کنید. آب مرکبات و گوجه فرنگی با محتوای بالای ویتامین C تا حد زیادی مانع تشکیل این ترکیبات سرطان زا می شود.