

## کاهش ابتلا به سرطان با مصرف چای



به گزارش جام جم آنلاین، محققان خاطرنشان کردند که برای اثبات بیشتر این اثرات مفید مصرف چای، به شواهد با کیفیت بهتری نیاز است. چای بعد از آب دومین نوشیدنی پرمصرف در جهان است. چهار نوع اصلی چای شامل سفید، سبز، اولانگ و سیاه است. هر چهار چای از یک گیاه به نام *Camellia sinensis* گرفته می‌شوند، اما نحوه فرآوری آنها پس از برداشت متفاوت است. چای حاوی مجموعه وسیعی از اجزای دارای فعالیت بیولوژیکی، از جمله فلاونوئیدها، ال تیائین و کافئین است. بسیاری از اثرات مفید چای به دلیل سطوح بالای فلاونوئیدها مانند کاتچین است که دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی است. تفاوت در فرآیند تولید می‌تواند بر ترکیب شیمیایی و اثرات مفید انواع مختلف چای تأثیر بگذارد. به عنوان مثال، چای سبز قبل از اینکه اکسید شود برشته می‌شود و از این رو حاوی سطوح بالاتری از کاتچین است. در مقابل، چای سیاه اجازه اکسید شدن داشته و دارای سطوح پایین‌تری از کاتچین است. در همین حال، چای سیاه حاوی مقادیر بیشتری از فلاونوئیدهای دیگر به نام تاروبیگین و تافلاوین است که دارای خواص آنتی اکسیدانی نیز هستند. تعدادی از مطالعات مشاهده‌ای نشان می‌دهد که مصرف چای با بهبود عملکرد شناختی مرتبط است. هر فنجان چای حاوی حدود ۳۵ تا ۶۰ میلی گرم کافئین است که ممکن است به افزایش توجه و بهبود خلق و خوی برخی افراد پس از مصرف چای کمک کند. چای همچنین حاوی تیائین است که برای افزایش توجه و کاهش اضطراب و استرس پیشنهاد شده است. محققان فکر می‌کنند که وجود تیائین و کافئین ممکن است به طور بالقوه احساس آرامش همزمان ایجاد کند و توجه را بهبود بخشد. علاوه بر این، شواهد محدود نشان می‌دهد که مصرف تیائین و کافئین با هم ممکن است منجر به افزایش توجه بیشتر نسبت به مصرف هر یک از این مواد به تنهایی شود. پس از بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان دومین عامل مرگ و میر است. اصلاح فاکتورهای سبک زندگی مانند رژیم غذایی، کم تحرکی، سیگار کشیدن و چاقی می‌تواند از ۳۰ تا ۴۰ درصد همه سرطان‌ها پیشگیری کند. شواهد پیش بالینی قابل قبول زیادی وجود دارد که خواص ضدسرطانی چای و عمدتاً ترکیبات بیواکتیو آن (فلاونوئیدها) را در برابر تحریک و پیشرفت شروع سرطان نشان می‌دهد.

## افزودنی‌های خطرناک

### دوغ، آمبیوه و ماءالشعیر

در نوشیدنی‌های رایجی همچون آمبیوه، ماءالشعیر و دوغ، مجاز به استفاده از مواد نگه‌دارنده نیستند اما این بدان معنا نیست که از مواد نگه‌دارنده در آنها استفاده نمی‌شود. نوشیدنی‌هایی که ماندگاری بالاتر از یک‌ماه دارند مانند دوغ، احتمال این‌که برای جلوگیری از فساد زودهنگام آنها از مواد نگه‌دارنده استفاده شود، وجود دارد. معمولاً دوغ، ماءالشعیر و آمبیوه‌های طبیعی به جهت فرآیندهای حرارتی، پاستوریزه می‌شوند و تاریخ انقضای طولانی‌مدتی ندارند. در بین آمبیوه‌های صنعتی، آت‌هایی که روی برچسب‌شان عنوان آمبیوه صددرصد طبیعی قید شده، در صورتی‌که از برندهای معتبر خریداری شوند، حاوی هیچ افزودنی‌ای نیستند اما انواع نکتار و نوشیدنی‌های میوه‌ای، حاوی اسانس، رنگ و استابیلایزر هستند.

### از سرکه تا عرقیات

سرکه، آبغوره و آلبیمو از جمله چاشنی‌هایی هستند که افزودن مواد نگه‌دارنده به آنها مجاز نیست اما چون تعداد زیادی از آلبیموهای موجود در بازار در اثر ترکیب چند افزودنی طبیعی نیستند، باید از مواد نگه‌دارنده در آنها استفاده شود. در سرکه‌های تقطیری معمولاً از مواد نگه‌دارنده استفاده می‌شود اما در انواع تخمیری آن که مستقیم از میوه تهیه می‌شود محصول، پاستوریزه شده و به مواد نگه‌دارنده نیازی ندارد. در مورد عرقیات، چون طی فرآیندهای حرارتی و پاستوریزاسیون تهیه می‌شوند و اغلب به‌طور طبیعی دارای مواد موثره گیاهی هستند، نیازی به مواد نگه‌دارنده ندارند.

مورد تایید سازمان جهانی بهداشت است. افزودنی‌های انواع طبیعی، شبه‌طبیعی و مصنوعی دارند. گرچه مصرف انواع افزودنی‌های شیمیایی و مصنوعی می‌تواند برای سلامت مصرف‌کنندگان خطرناک باشد اما بدانید مصرف بیش از حد حتی انواع افزودنی‌های طبیعی می‌تواند آسیب‌زننده باشد. متأسفانه برخی افزودنی‌ها به‌طور نسبی سمی بوده و برخی از آنها خاصیت جمع‌شونده در بدن داشته و بر اثر مصرف زیاده از حد یا مکرر محصول، سبب بروز مشکلاتی می‌شوند. صدمات، بسته به نوع افزودنی از مسمومیت‌های ساده تا آسیب به کبد و در دراز مدت به بروز سرطان و جهش ژنی می‌انجامد.

### نوشابه، موهیتو و کوکتل‌ها

به عقیده متخصصان صنایع غذایی، زمانی‌یک محصول حاوی افزودنی می‌تواند آسیب‌زننده باشد که روزانه و مستمر و به‌میزان زیاد از آن استفاده شود. متأسفانه در میان نوشیدنی‌ها، نوشابه‌های گازدار از پرمصرف‌ترین‌ها هستند که می‌توانند مخاطره‌آمیز باشند. نوشابه‌ها علاوه بر مواد نگه‌دارنده حاوی شکر، رنگ، اسانس و اسید هستند و به جرأت می‌توان گفت صدمات ناشی از افزودنی‌های نوشابه از مواد نگه‌دارنده آن بیشتر است. در مورد نوشیدنی‌هایی مانند موهیتو یا کوکتل‌های مختلف که در کافه‌ها و رستوران‌ها ارائه می‌شوند، اگر از مواد اولیه تازه مانند نعنا و لیموی تازه تهیه شوند، حاوی مواد افزودنی و به‌خصوص نگه‌دارنده نیستند اما اگر از سیروپ و شربت‌های شرکتی تهیه شده باشند احتمالاً حاوی رنگ، اسانس و حتی مواد نگه‌دارنده هستند.

چند روزی بود برای تهیه گزارشی در مورد افزودنی‌هایی که به نوشیدنی‌های صنعتی می‌زنند به دنبال مصاحبه با متخصصی باتجربه بودیم. جالب این‌که تعدادی از متخصصان، مایل به ارائه اطلاعاتی در این زمینه نبودند و افشای حقیقت را در دروس‌ساز می‌دانستند. این در حالی است که آگاهی مصرف‌کننده از ترکیبات و محتویات آنچه می‌خورد و می‌آشامد، حق مسلم اوست و وقتی ترکیبی خوراکی با هدفی مشخص به محصولات کارخانه‌ای افزوده می‌شود، مجاز و مورد تایید سازمان جهانی بهداشت است. بر این اساس دکتر حمید خسروی، متخصص علوم و صنایع غذایی به پرسش‌های ما در این زمینه پاسخ داد. مواد افزودنی، ترکیباتی هستند که با هدف خاص و مشخص به فرمولاسیون مواد غذایی اضافه می‌شوند. رنگ‌های مصنوعی، شیرین‌کننده‌ها، اسانس‌ها، مواد معطر، ادویه‌ها، چاشنی‌ها، مواد پایدارکننده و حتی مواد نگه‌دارنده جزئی از افزودنی‌ها هستند. هدف از استفاده افزودنی‌ها، اصلاح و بهبود کیفیت ماده غذایی و در صورت استفاده از مواد نگه‌دارنده، افزایش طول عمر و ماندگاری محصول است.

### افزودنی‌ها، طبیعی یا مصنوعی؟

بسیاری از افراد بر این باورند که هر محصول حاوی مواد نگه‌دارنده، آسیب‌زننده و خطرناک است. دکتر خسروی می‌گوید، مواد نگه‌دارنده جزئی از افزودنی‌ها هستند و خطرات ناشی از سایر مواد افزودنی مانند اسانس‌ها، مواد معطر، ترکیبات رنگ‌دهنده، شکر، نمک و... کمتر از مواد نگه‌دارنده نیست. استفاده از افزودنی‌ها به نوشیدنی‌های صنعتی بسته به دز و نوع آنها، مجاز و

### مسئول دبیرخانه کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت خبرداد:

## افزایش شدید آمار مصرف قلیان در افراد بالای ۱۸ سال

سیگار که باقی می‌ماند خسارت زیادی به محیط زیست وارد کرده و بار سنگینی مصرف دخانیات بر آکو سیستم جهانی وارد می‌کند. وی افزود: اکنون در کشور بخشی از زمین‌های کشاورزی برای کشت توتون استفاده می‌شود در حالیکه باید محصولات مورد نیاز معیشتی مردم از جمله گندم و برنج کاشت شود زیرا این توتون‌ها امنیت غذایی کشور را تهدید می‌کند.

### صنعت دخانیات آسیب‌زا است

ولی زاده تأکید کرد: صنعت دخانیات آسیب‌زا است، وزارت بهداشت راهکارهای زیادی را در این زمینه تدوین کرده که سازمان‌های مختلف اجرا نمی‌کنند و قانون جامعه کنترل دخانیات نیز توسط ارگان‌ها جدی گرفته نمی‌شود و آنها اقدامی مغایر با قانون انجام می‌دهند. وی از تبلیغات گسترده دخانیات نیز انتقاد کرد و گفت: مصرف دخانیات در تبلیغات زیادی نمایش داده می‌شود بسته‌های دخانی با ظاهری فریبنده و زیبا در معرض دید عموم قرار می‌گیرند که برای سلامت جامعه آسیب‌زا هستند.

افرادی که قلیان نمی‌کشند و در معرض دود قرار گرفته اند، در طولانی مدت دچار عوارض آن خواهند شد.

### ۶۴/۳ درصد زنان روزانه قلیان می‌کشند

ولی زاده اظهار داشت: قلیان بصورت روزانه ۶۴/۳ درصد در زنان و ۵۶/۵ درصد در مردان بالای ۱۸ سال مصرف می‌شود. وی با بیان اینکه ۴۴/۴ درصد زنان کشور و ۸۸/۲۵ درصد مردان بالای ۱۸ سال دخانیات مصرف می‌کنند، خاطرنشان کرد: در دنیا حدود هشت میلیون نفر سالانه بر اثر مصرف دخانیات جان خود را از دست می‌دهند که از این تعداد یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر بر اثر دود سیگار می‌میرند. مسئول دبیرخانه کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت تصریح کرد: در ایران نیز سالانه ۶۰ هزار نفر بر اثر دخانیات می‌میرند. به گفته ولی زاده، دخانیات علاوه بر اینکه آسیب‌های زیادی را به سلامت بدن ایجاد می‌کند، برای محیط زیست نیز تخریب‌کننده است، هفت هزار ماده شیمیایی در دخانیات موجود بوده که در ۷۰ نوع ماده سرطان‌زایی ثابت شده و بخشی از فیلتر

به گزارش جام جم آنلاین، بهزاد ولی زاده افزود: مصرف قلیان که بر اساس باور غلط به وسیله تفریحی در جمع‌های خانوادگی و تفریحات مردم تبدیل شده در کشور رو به افزایش بوده و این موضوع نگران‌کننده است. وی اظهار داشت: بر اثر عدم اطلاع رسانی کافی و باور غلط عموم، طعم‌های میوه‌ای که در تنباکوها موجود بوده، بسیار برای سیستم ایمنی بدن مخرب بوده و سرطان ریه، سرطان مری، بیماری انسدادی ریوی مزمن، افزایش حملات آسم و ذات‌الریه و غیره از خطرات مربوط به کشیدن قلیان است. ولی زاده تأکید کرد: میوه‌های طعم‌داری که به تنباکو افزوده می‌شود، اسانس بوده و این اسانس‌ها علاوه بر تحریک دستگاه تنفس موجب حساسیت و آلرژی شده و علاوه بر بیماری‌های غیرواگیر، سرفه‌های مزمن همراه با خلط را برای فرد به همراه دارد. این مقام مسئول در وزارت بهداشت ادامه داد: بر اساس باور غلط اگر دود قلیان وارد ریه نشود و فقط از راه دهان خارج شود، آسیبی به ریه‌ها نمی‌رساند، در حالیکه دود از طریق مخاط دهان و حنجره جذب بدن گشته و آثار سوء خود را می‌گذارد. حتی در هوایی که دود قلیان آزاد می‌شود،