

«ΤΡΩΜΕ...ΚΑΡΚΙΝΟ! Ποιά τρόφιμα να αποφεύγετε», από τον π. Πρόεδρο του ΕΦΕΤ Dr. Νίκο Κατσαρό, και το omorfamystika.gr!

Σε πολλά κείμενα μας (στο site αλλά και στα βιβλία μου) σας έχουμε κρούσει τον κώδωνα του κινδύνου για τις καρκινογόνες τροφές ή τις καρκινογόνες...συνήθειες (πχ η πολύωρη ομιλία στο κινητό). Έρχεται τώρα και η παρακάτω ανακοίνωση του Dr.Νίκου Κατσαρού, προέδρου του ΕΦΕΤ, να μας επιβεβαιώσει και ν' ανοίξει τα μάτια του καταναλωτικού κοινού για τους διατροφικούς κινδύνους σε σχέση με τον καρκίνο, που υπάρχουν στην καθημερινότητά μας!

Θεωρώ υποχρέωσή μου να σας παραθέσω αυτό:

Σύμφωνα με μελέτες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) και του Διεθνούς Ινστιτούτου Καρκίνου οι αιτίες που προκαλούν καρκίνο είναι περίπου γνωστές...

30% οφείλεται στο κάπνισμα, 33% στα τρόφιμα, 5% στην κληρονομικότητα και το υπόλοιπο 32% στις ακτινοβολίες, τους ιούς και τις ορμόνες. Στα τρόφιμα οφείλεται το 1/3 των καρκίνων του πεπτικού συστήματος. Μερικές απο τις ουσίες που προστίθενται στα τρόφιμα είτε από το περιβάλλον, είτε κατά την παρασκευή τους και θεωρούνται καρκινογόνες ή μεταλλαξιογόνες περιγράφονται παρακάτω:

Σολωμός, ξιφίας, γαλέος, τόνος

Τα ψάρια αυτά περιέχουν υδράργυρο σε πολλές περιπτώσεις πάνω από τα επιτρεπτά όρια. Στην διάρκεια της θητείας μου στον ΕΦΕΤ

τέσσερις φορές αποσύραμε από την αγορά ψάρια της κατηγορίας αυτής λόγω αυξημένης ποσότητας υδραργύρου .Ο υδράργυρος προέρχεται από τον Ατλαντικό ωκεανό κυρίως που είναι μολυσμένος με υδράργυρο. Ο υδράργυρος συσσωρεύεται στον οργανισμό και προκαλεί βλάβες στον εγκέφαλο ,το κεντρικό νευρικό σύστημα και είναι ύποπτος για καρκινογένεση. Μάλιστα ο Αμερικανικός Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων συνιστά στις έγκυες γυναίκες να μην καταναλώνουν αυτήν την κατηγορία ψαριών κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης και για τον υπόλοιπο πληθυσμό μια φορά τον μήνα .Παρόμοιες συστάσεις έχουν γίνει και από την Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων και από τους αντίστοιχους οργανισμούς Αυστραλίας και Καναδά. Επισημαίνεται σε κάθε περίπτωση ότι τα αναφερόμενα αφορούν μόνο αυτήν την κατηγορία ψαριών και όχι τα άλλα είδη τα οποία θεωρούνται απαραίτητα για μια υγιεινή διατροφή και ιδιαίτερα τα ψάρια του Αιγαίου.

Επιπλέον ο σολομός ιχθυοτροφείων αλλά και ξιφίας, γαλέος και τόνος περιέχουν πολυχλωριωμένα διφαινύλια (κλοφέν, .PCBs) τα οποία συσσωρεύονται στον οργανισμό, δρουν αθροιστικά και προκαλούν βλάβες στο ορμονικό σύστημα του οργανισμού και είναι ύποπτα για καρκινογενέσεις. Τα πολυχλωριωμένα διφαινύλια προέρχονται από τους μολυσμένους ωκεανούς. Επισημαίνεται ότι τα ψάρια του Αιγαίου είναι απολύτως ασφαλή απο μετρήσεις που έχουν γίνει και είναι απαραίτητα για την υγιεινή διατροφή. Περαιτέρω η Πολιτεία πρέπει να κάνει περισσότερους και συστηματικότερους ελέγχους για τα εισαγόμενα ψάρια αυτής της κατηγορίας, που δυστυχώς δεν γίνονται.

Χρωστικές

Πριν λίγο καιρό αποσύρθηκε η ερυθρά χρωστική E120 ή καρμίνες ή οποία ήταν ύποπτη για καρκινογενέσεις και προστίθεται σε τρόφιμα και αναψυκτικά για να τους δώσει εντονότερο κόκκινο χρώμα. Η χρωστική E120 ή Red 2G παράγεται απο ψήσιμο είδους σκαθαριών σε 400 βαθμούς Κελσίου και απομόνωσης απο την σκόνη της χρωστικής. Στην διάρκεια της θητείας στον ΕΦΕΤ αποσύρθηκε

η χρωστική E129 ως ύποπτη για καρκινογενέσεις που έμπαινε σε λουκάνικα, έτοιμα μπιφτέκια για να γίνονται πιο κόκκινα, σε πτηνοτροφές για να γίνεται ο κρόκος του αυγού πιο κίτρινος όπως και το χρώμα του κρέατος ...πιο αλανιάρικο, επίσης στις ιχθυοτροφές σολομού για να γίνεται το κρέας του σολομού πιο κόκκινο και σε μαρμελάδες για πιο έντονο κόκκινο χρώμα.. Παρατηρούμε τις ετικέτες των τροφίμων και ιδιαίτερα των αναψυκτικών και δεν καταναλώνουμε εκείνες που περιέχουν πολλά E. Προτιμούμε φρέσκους χυμούς και φρέσκα φρούτα και λαχανικά εποχής.

Νιτρώδη, Νιτρικά

Τα νιτρώδη και νιτρικά άλατα που προστίθενται για συντήρηση σε καπνιστά ψάρια, κρέατα, αλλαντικά κλπ. μπορεί να αντιδράσουν με αζωτούχες ενώσεις των τροφών αυτών και να σχηματίσουν νιτροζαμίνες που είναι καρκινογόνες Οι νιτροζαμίνες προκαλούν καρκίνο του οισοφάγου και του ήπατος. Επίσης σε καπνιστά και ψεροξημένα τρόφιμα είναι πιθανόν να υπάρχουν κυκλικόι αρωματικοί υδρογονάνθρακες όπως το βενζοπυρένιο, που είναι καρκινογόνοι. Περιορίζουμε την κατανάλωση αυτών των τροφών επίσης λόγω του οτι περιέχουν αυξημένες ποσότητες αλατιού και μπαχαρικών. Κηπευτικά προϊόντα που αρδεύονται απο περιοχές που η γεώτρηση περιέχει νιτρικά ή είναι προϊόντα θερμοκηπίου που έχουν χρησιμοποιηθεί νιτρικά λιπάσματα, τότε είναι πιθανόν να περιέχουν νιτρικά που είναι ύποπτα για καρκίνους στο πεπτικό σύστημα .Επίσης το νερό γεωτρήσεων που περιέχει πάνω από 50mg/lit σε νιτρικά δεν πρέπει να καταναλώνεται ως πόσιμο.

Κονσέρβες

Στις κονσέρβες υπάρχει ένα εσωτερικό επίχρισμα (επάλειψη) για να μην έρχεται σε επαφή το μέταλλο με το τρόφιμο.Το επίχρισμα αυτό είναι μία πλαστική ουσία που ονομάζεται Διςφαινόλη Α (BPA) που σταδιακά μεταφέρεται στο τρόφιμο Η BPA είναι ύποπτη για βλάβες στο συκώτι, στα νεφρά, το αμυντικό σύστημα του

οργανισμού, διαβήτη τύπου ΙΙ και καρκινογενέσεις. Έχουν αποσυρθεί από την ΕΕ, τις ΗΠΑ, τον Καναδά και Αυστραλία τα πλαστικά μπιμπερό από BPA .

Κρεατικά στα κάρβουνα

Κρέατα και προϊόντα κρέατος που υπερψήνονται στα κάρβουνα το λίπος στην υψηλή θερμοκρασία της φλόγας λιώνει αντιδρά με ανθρακούχες ενώσεις και σχηματίζει καρκινογόνες ουσίες που απορροφώνται από το κρέας. Το ίδιο συμβαίνει και για το καρβουνιασμένο κρέας. Τα τμήματα του καρβουνιασμένου κρέατος πρέπει να αφαιρούνται και το κρέας πρέπει να ψήνεται σε απόσταση από την φλόγα ή χρήση ηλεκτρικής συσκευής.

Αφλατοξίνες

Γάλα, γαλακτοκομικά προϊόντα, τυρί κλπ, σπόροι, ξηροί καρποί εάν δεν παστεριοποιηθούν κατάλληλα ή οι ξηροί καρποί και σπόροι αποθηκευτούν σε χώρους υγρούς και θερμούς αναπτύσσονται μύκητες που παράγουν μυκοτοξίνες τις αφλατοξίνες που ενοχοποιούνται για καρκίνο του ήπατος. Δυστυχώς εδώ ο καταναλωτής είναι εντελώς απροστάτευτος και επιτείνεται με την απουσία συστηματικών ελέγχων.

Υπολείμματα φυτοφαρμάκων

Τα υπολείμματα φυτοφαρμάκων αποτελούν πρόβλημα λόγω της μη συμμόρφωσης των αγροτών και της απουσίας ελέγχων από την πολιτεία. Τα υπολείμματα φυτοφαρμάκων είναι ύποπτα για βλάβες στο ορμονικό σύστημα του οργανισμού ,το κεντρικό νευρικό σύστημα και για καρκινογενέσεις. Τα αυξημένα ποσοστά καρκινογένεσης τα τελευταία χρόνια μεταξύ των αγροτών οφείλεται στην χρήση φυτοφαρμάκων χωρίς προφυλάξεις (γάντια, στολές, μάσκες κλπ). Η απουσία ελέγχων από την πολιτεία καθιστά τους καταναλωτές απροστάτευτους από τους κινδύνους που εγκυμονούν τα υπολείμματα φυτοφαρμάκων των οποίων οι

επιπτώσεις εμφανίζονται αργότερα. Μια συμβουλή προς καταναλωτές είναι να πλένουν καλά τα τρόφιμα αυτά, να ξεφλουδίζουν όσα ξεφλουδίζονται, να καταναλώνουν προϊόντα εποχής όχι θερμοκηπίου και σε περιπτώσεις βιολογικά προϊόντα.

Ακρυλαμίδη

Περισσότερο από δέκα χρόνια πριν στο Ινστιτούτο Καρολίνσκα της Σουηδίας ανακοίνωσαν Σουηδοί επιστήμονες ότι αμυλούχα τρόφιμα που θερμαίνονταν σε θερμοκρασίες μεγαλύτερες των 150 βαθμών Κελσίου σχηματίζονταν μια ουσία την ακρυλαμίδη και μάλιστα όσο υψηλότερη ήταν η θερμοκρασία τόσο μεγαλύτερη η ποσότητα της παραγόμενης ακρυλαμίδης. Έτσι παξιμάδια, δημητριακά πρωινού, κουραμπιέδες, τηγανητές πατάτες, φρυγανιές, τσίπς κάθε κατηγορίας, ποπ κόρν, κλπ κατά το ψήσιμο σχηματίζεται ακρυλαμίδη, η οποία θεωρείται ύποπτη καρκινογενέσεων. Η ακρυλαμίδη δεν υπάρχει στα τρόφιμα που αναφέρθηκαν, αλλά σχηματίζεται κατά το ψήσιμο από αντίδραση αμυλούχων συστατικών με το αμινοξύ ασπαραγίνη. Οι βιομηχανίες τροφίμων προσπαθούν να περιορίσουν το ποσοστό ακρυλαμίδης στα τρόφιμα είτε μειώνοντας την θερμοκρασία είτε με διάφορες άλλες μεθόδους.

Το φαινόμενο παρακολουθείται από την Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων.

Οι επιπτώσεις στον οργανισμό από τα τρόφιμα αυτά, δεν εμφανίζονται άμεσα αλλά χρόνια αργότερα, καλό θα είναι όμως να περιορίζουμε την κατανάλωση των προϊόντων αυτών, να καταναλώνουμε τρόφιμα με αντικαρκινική δράση, και να καταναλώνουμε τρόφιμα με πολλές φυτικές ίνες διότι διευκολύνουν τις κενώσεις και έτσι αποβάλλονται οι καρκινογόνες ουσίες πριν απορροφηθούν από το παχύ έντερο. Η αντικαρκινική δράση κατηγοριών τροφίμων θα δημοσιευθεί σε επόμενο κείμενο.

Dr. Νίκος Κατσάρος

Π. Πρόεδρος ΕΦΕΤ

Π.Πρόεδρος της Ένωσης Ελλήνων Χημικών

Επιστημονικός Συνεργάτης ΕΚΕΦΕ ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ.

<http://omorfamystika.gr/blog/%CF%84%CF%81%CF%89%CE%BC%CE%B5-%CE%BA%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%B9%CE%BD%CE%BF-%CF%80%CE%BF%CE%B9%CE%AC-%CF%84%CF%81%CF%8C%CF%86%CE%B9%CE%BC%CE%B1-%CE%BD%CE%B1-%CE%B1%CF%80%CE%BF%CF%86%CE%B5%CF%8D%CE%B3/>