



## ما يمكنكم معرفته عن اللحوم الحمراء

لطالما كانت اللحوم الحمراء المتهم أو المشتبه به الأول في الجرائم التي ترتكب في حق صحتنا، في هذا المقال سنحاول الإجابة عن بعض الأسئلة التي قد تتبادر إلى أذهانكم حولها.

1. ما هي اللحوم الحمراء؟

يطلق هذا الإسم على عضلات الحيوانات الثديية من البقر والعجل والضأن والماعز وغيرها...

2. ما هي اللحوم المصنعة؟

هي اللحوم التي تحولت من خلال التمليح أو المعالجة أو التخمير أو التدخين أو عمليات أخرى لتعزيز نكهة أو تحسين الحفظ مثل النقانق واللحم المقدد واللحوم المعلبة والمستحضرات الغذائية من اللحوم والصلصات.

3. هل تؤثر طريقة طهي اللحوم على درجة خطورتها؟

طرق الطهي التي تعتمد على درجات حرارة عالية جدا يولد مركبات قد تسهم في رفع خطر الإصابة بالسرطان، ولكن دور هذه المركبات ليس واضحا كفاية لحد الآن.

4. ما هي أكثر طرق طهي اللحوم سلامة؟

الطهي في درجات حرارة عالية أو الإتصال المباشر للطعام مع لهب أو سطح ساخن، كما هو الحال في الشواء أو القلي ينتج أنواعا معينة من المواد الكيميائية المسببة للسرطان مثل الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات والأمينات العطرية الحلقية غير المتجانسة ( لذلك يمكن القول أنه من المستحسن تفادي القلي و الشواء) .

5. ما هي أنواع السرطان المرتبطة بأكل اللحوم الحمراء؟

السرطانات الأكثر ارتباطا بتناول اللحوم الحمراء هي سرطان القولون والمستقيم. وهناك أيضا أدلة على وجود صلة بين أكل اللحوم الحمراء وسرطان البنكرياس وسرطان المثة أي البروستات.

6. كم عدد حالات السرطان سنويا التي يمكن أن تعزى إلى استهلاك اللحوم المصنعة واللحوم

## الحمراء؟

حوالي 34000 حالة وفاة بالسرطان سنويا يمكن أن تعزى إلى الوجبات الغذائية الغنية باللحوم المصنعة في جميع أنحاء العالم.

وتشير التقارير إلى أن الوجبات الغذائية التي تحتوي على كميات كبيرة من اللحوم الحمراء يمكن أن تكون مسؤولة عن 50000 حالة وفاة بالسرطان سنويا في جميع أنحاء العالم. لكن تجدر الإشارة إلى حدوث مليون حالة وفاة سنويا بسبب السرطان الناجم عن التدخين و600000 حالة سنويا بسبب استهلاك الكحول، وأكثر من 200000 سنويا بسبب تلوث الهواء.

7. إذن هل يجب التوقف عن تناول اللحوم؟

أكل اللحوم له الفوائد الصحية. لكن العديد من التوصيات الصحية تنصح الناس بالحد من تناول اللحوم المصنعة واللحوم الحمراء التي لطالما ارتبطت بزيادة مخاطر الوفاة نتيجة أمراض القلب والسكري وأمراض أخرى.

8. ما الذي يجعل اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة تزيد من خطر السرطان؟

تحتوي اللحوم على مكونات متعددة مثل الحديد، ويمكن أن تحتوي أيضا على مواد كيميائية تتشكل خلال تجهيز اللحوم أو طبخها، فالمواد الكيميائية المسببة للسرطان كمركبات النتروز والهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات. كما تتشكل أثناء طبخ اللحوم الحمراء أو اللحوم المصنعة، حيث تنتج أيضا الأمينات العطرية الحلقية غير المتجانسة غيرها من المواد الكيميائية بما في ذلك الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات التي توجد أيضا في الأغذية الأخرى وفي الهواء الملوث.

9. هل ينبغي أن نكون نباتيين؟

يتميز كل من النظام الغذائي النباتي أو الذي يحتوي على اللحوم بمزايا وأضرار على الصحة. لذلك فإن هذا التقييم لا يرتبط مباشرة بالمخاطر الصحية سواء أكان الشخص من النباتيين أم الناس الذين يأكلون اللحوم، وهذا النوع من المقارنة يظل صعبا.

المصدر: [منظمة الصحة العالمية](#)