

Белорусский гигиенист об исследовании ВОЗ: Сосиски вредны, но есть их можно!



Всемирная организация здравоохранения отнесла колбасы и копчености к продуктам, вызывающим рак.

Заявление Всемирной организации здравоохранения о том, что употребление переработанных мясных продуктов повышает риск заболевания раком кишечника (см. «БУДЬ В КУРСЕ!»), не на шутку напугало любителей ветчины и сосисок.

- Ничего нового в этом нет, это известные вещи! - говорит **ведущий научный сотрудник белорусского НПЦ гигиены Василий Цыганков**. - Да, в процессе переработки мяса, например, при копчении, образуются соединения, которые в большом количестве могут повышать риск развития рака некоторых отделов кишечника. Но это вовсе не значит, что если вы съели сосиску, надо кричать караул. Если у вас разнообразное сбалансированное питание, в рационе много овощей и фруктов, ничего страшного не случится.

- Но ВОЗ называет пугающие цифры: всего 50 граммов такой еды в день на 18% повышают риск развития рака!

- У меня многие родственники всю жизнь только и ели копченое сало и копченую полендицу - и живут по 90 лет... Как проводятся такие исследования? Берут людей с определенными формами рака, изучают, как они питались, и на основе этого делают выводы. Но при этом есть множество других факторов: каким воздухом они дышат, какую воду пьют, какие профессиональные риски, какая генетика... Нет прямой зависимости: съел - и заболел. Эти заявления нужны, чтобы люди

задумались о том, что нужно снизить потребление такой еды. Ее надо свести к минимуму, больше готовить домашней пищи. Но если у вас на столе по праздникам нарезка или вы в командировку с собой взяли бутерброды с колбасой, то съешьте их с удовольствием и не думайте о том, как это плохо. Потому что от нашего отношения тоже многое зависит.

- А как быть с красным мясом? ВОЗ назвала его «вероятно канцерогенным».

- Человек должен употреблять красное мясо. Это источник белка, который содержит незаменимые для нашего организма аминокислоты. Нужно, чтобы белок поступал в организм из трех разных источников: из мяса животных, птицы и рыбы, в равных пропорциях. Плюс не забывайте об овощах и фруктах, которые содержат необходимый нам растительный белок. Сколько мяса нужно есть в день, зависит от вашего веса. Человеку необходимо от 0,8 до 1 грамма животного белка на килограмм веса в сутки. То есть если вы весите 70 кг, вам нужно примерно 70 граммов чистого белка, это около 300 граммов мяса, птицы и рыбы. Значит, 100 граммов красного мяса в сутки для вас - предельная доза.

А В ЭТО ВРЕМЯ

«Сосиски и колбасы соответствуют всем требованиям Минздрава»

На одном из крупнейших мясокомбинатов Беларуси заявление ВОЗ вызвало удивление:

- Вся продукция, которую выпускает наше предприятие, соответствует нормам безопасности, установленным ветеринарным и санитарным законодательством Беларуси, - рассказал Александр Гесь, заместитель генерального директора по производству и качеству Волковысского мясокомбината. - Наши изделия проходят множество проверок - и Госстандарта, и санитарных служб... Копчение вредно? Да, при копчении образуются вредные вещества, но вопрос в их количестве. Есть такое понятие - предельно допустимая концентрация, безвредная для здоровья. Это параметры, установленные Минздравом Беларуси, которые на нашем предприятии тщательно соблюдаются. Лично я каждый день употребляю нашу продукцию, и уверен, что она безопасна.

БУДЬ В КУРСЕ!

ВОЗ: «Сосиски, ветчина, тушенка и консервы из мяса - это канцероген»

Несколько дней назад специалисты ВОЗ и Международного агентства по изучению рака сделали сообщение, которым испугали всю планету. Над докладом о том, что некоторые виды мяса могут вызывать у людей рак, работали 22 эксперта из 10 стран: они провели 700 эпидемиологических исследований о влиянии красного мяса и 400 о влиянии переработанного.

Ученые отнесли красное мясо (говядину, телятину, свинину, баранину, конину, ягнятину и козлятину) к группе 2А, «вероятно канцерогенное для человека». А переработанное мясо (соленое, копченое, вяленое, ферментированное и любое другое, к которому применили технологию, усиливающую вкус или продлевающую срок хранения) попало в группу 1, «канцерогенное для человека». Среди примеров переработанного мяса ученые назвали сосиски, ветчину, солонину, тушенку, вяленое мясо, консервы из мяса и мясные соусы.

Ученые говорят, что нашли некоторые подтверждения того, что употребление этих продуктов может вызвать механизм появления рака прямой кишки,

поджелудочной железы и рака простаты. Организация Global Burden of Disease подсчитала, что в год от рака умирает 50 000 человек, которые ели много красного мяса.

Чем же оно так опасно? В Международном агентстве по изучению рака объяснили: тем, что мясо, состоящее из множества компонентов (в том числе и геможелеза), может во время готовки накапливать химикаты. Так, в процессе обработки там могут появиться соединения N-нитрозо, полициклические ароматические углеводы, гетероциклические ароматические амины и другие вещества. Часть из этих веществ канцерогенны, а часть в этом только подозревают.

Автор (ы): Ирина КАЛИНИНА, Дарья ПУТЕЙКО

Статью можно найти по адресу:

<http://www.kp.by/daily/26451/3321727/>