

Переработанное мясо вызывает рак — так считают две очень уважаемые организации

Специалисты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и Международного агентства по изучению рака (International Agency for Research on Cancer) пришли к выводу, что переработанное мясо является одной из причин рака кишечника. Об этом говорится в совместном пресс-релизе организаций.

В отчете ВОЗ и IARC говорится, что при употреблении в пищу ежедневно 50 граммов переработанного мяса, например бекона или колбасы, риск появления рака кишечника возрастает на 18 процентов.

К категории опасного для здоровья мяса причислено и то, что подвергается обработке для продления срока годности или изменения вкусовых качеств. В данном случае речь идет о копченых, вяленых, консервированных и соленых мясных продуктах.

Само мясо не несет вреда здоровью. Опасность для организма представляют химические вещества, используемые для обработки мяса, — консервации, засолки и прочего.

ВОЗ присвоила переработанному мясу наивысшую категорию канцерогенности наравне с алкоголем.

— Для человека риск развития рака кишечника из-за употребления мяса невелик. Но риск возникновения онкологических заболеваний увеличивается при употреблении мясных субпродуктов, — считает руководитель исследования Курт Штрайф.

— Полученные данные подтверждают необходимость ограничить потребление мяса, — считает директор IARC Кристофер Уайлд. По его мнению, «в то же время красное мясо имеет пищевую ценность для человека», употребление красного и обработанного мяса должно быть сбалансированным.

ВОЗ и IARC также пришли к выводу, что чрезмерное употребление красного мяса может способствовать появлению рака поджелудочной железы и простаты. ВОЗ присвоила красному мясу категорию 2A — вероятность канцерогенного воздействия на организм человека высока.

Красное мясо — это мышечное мясо млекопитающих животных (говядина, свинина, баранина, конина и прочее) и птиц, имеющее красные оттенки из-за наличия белка миоглобина.

Вера РАШКИНА