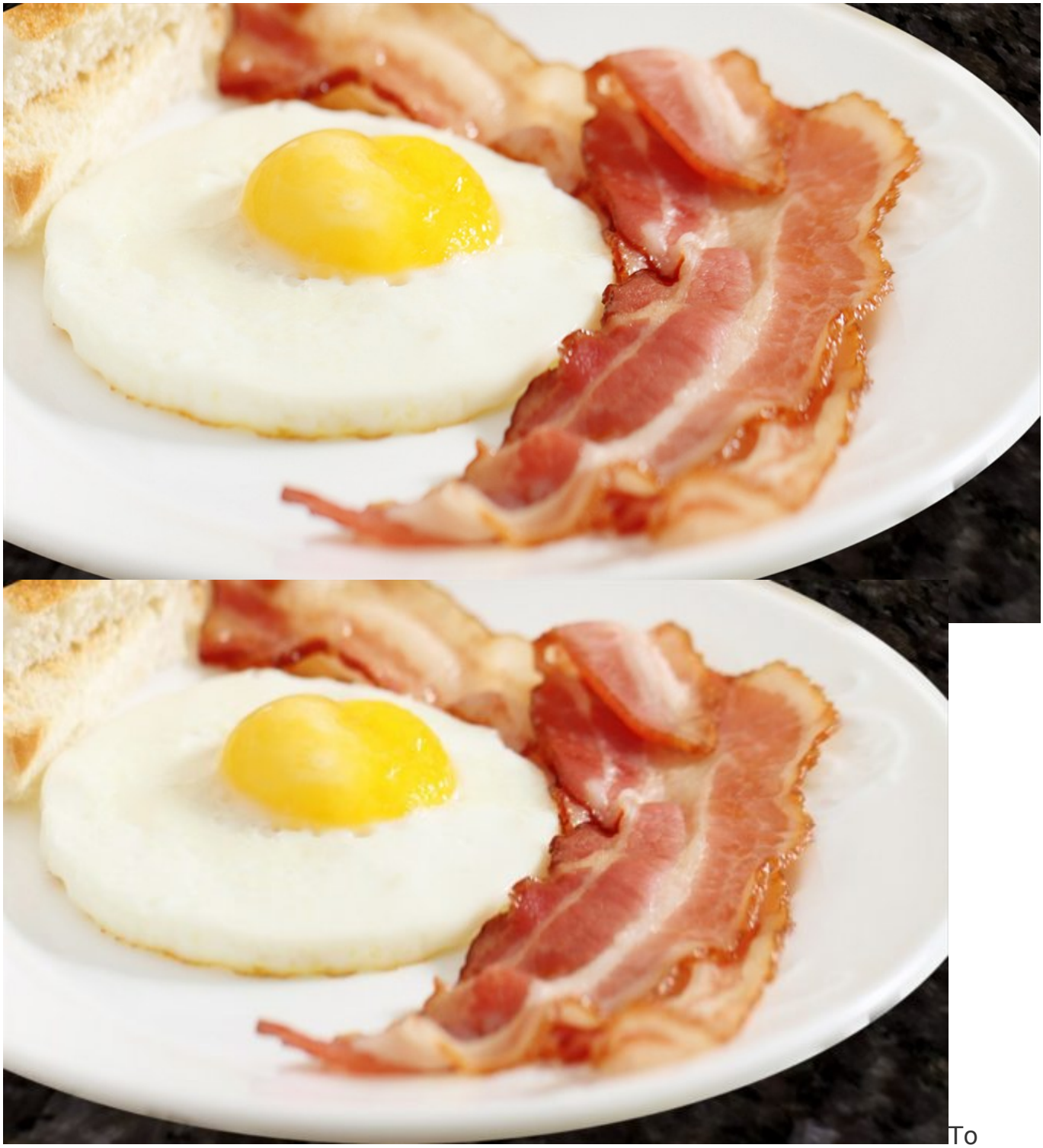
9 Σεπτεμβρίου 2016

Νέα μελέτη :Το μπέικον αυξάνει τον κίνδυνο θανάτου από καρδιακή νόσο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Το

νόστιμο τηγανητό μπέικον που συνοδεύει, συνήθως, τα αβγά και έχει γίνει απαραίτητο στοιχείο σε ένα καλό αγγλικό πρωινό δεν είναι τόσο «αθώο» όσο φαίνεται για την υγεία μας

Το μπέικον είναι ένα νόστιμο αλλαντικό, που συνηθίζουν να τρώνε στο πρωινό τους οι Βρετανοί, αλλά τα τελευταία χρόνια έχει γίνει δημοφιλές και στην χώρα μας ως ένα συστατικό που προστίθεται σε πίτσες, ομελέτες, σουφλέ και χάμπουργκερ.

Όμως, επιστήμονες από το Ινστιτούτο Καρολίνσκα στην Στοκχόλμη, κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου στους καταναλωτές καθώς, σύμφωνα με τις μελέτες που διενήργησαν, τρεις φέτες μπέικον την ημέρα είναι αρκετές για να αυξήσουν τον κίνδυνο θανάτου από καρδιακή νόσο.

Η σχετική μελέτη εξέτασε πολλές διαφορετικές έρευνες για τις επιπτώσεις του επεξεργασμένου κρέατος στην υγεία ακόμα και μελέτες που εκπονήθηκαν στην δεκαετία του ’70 και κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η κατανάλωση περισσότερων από 50 γραμμάρια μπέικον την ημέρα αυξάνει τον κίνδυνο θανάτου από καρδιακή νόσο σε ποσοστό 24% ενώ αυξάνει τον κίνδυνο να νοσήσει κάποιος με διαβήτη σε ποσοστό 32% και τον κίνδυνο να πεθάνει κάποιος από καρκίνο σε ποσοστό 8%.

Επίσης, η μελέτη του σουηδικού ινστιτούτου ερεύνησε τους κινδύνους που εγκυμονεί για το κοινό η κατανάλωση επεξεργασμένου κρέατος γενικότερα, όπως είναι το χαμ, τα λουκάνικα και το σαλάμι και τις αρνητικές επιπτώσεις που έχει για τον ανθρώπινο οργανισμό η κατανάλωση κόκκινου κρέατος, μοσχαριού, βοδινού και χοιρινού.

Οι μελετητές κατέδειξαν ότι η κατανάλωση περισσότερων από 100 γραμμάρια επεξεργασμένου κρέατος την ημέρα αυξάνει κατά 19% τον κίνδυνο για καρκίνο του προστάτη, κατά 17% τον κίνδυνο για καρκίνο του εντέρου, κατά 15% τον κίνδυνο για καρδιακές νόσους και κατά 11% τον κίνδυνο για καρκίνο του μαστού.

Σύμφωνα με την μελέτη οι υψηλές θερμοκρασίες στις οποίες μαγειρεύεται το κρέας παράγουν ετεροκυκλικές αμίνες, χημικές ουσίες που θεωρούνται υπαίτιες για την εμφάνιση διάφορων ειδών καρκίνου.

Πηγή: protothema.gr