

Можно ли есть красное мясо



Не так давно Всемирная организация здравоохранения опубликовала доклад МАИР, в котором мясо и мясная продукция были отнесены к продуктам, провоцирующим рак. Однако степень их «опасности» гораздо ниже, чем, скажем, у табака или асбеста.

Свой комментарий по поводу канцерогенности мяса дала заместитель главного врача Ульяновского областного онкологического диспансера Чигирева Инна Борисовна.

Цифры

Согласно заключению МАИР (Международного агентства по изучению рака), мясная продукция относится к канцерогенным продуктам. Доказано, что по мере ее употребления риск некоторых онкозаболеваний повышается. Так, согласно 10 исследованиям, ежедневное употребление 50 г мясной продукции повышает риск колоректального рака на 18 %.



Новый год без хлопот. Выбор напитков

По данным проекта «Глобальное бремя болезней» (независимой научно-исследовательской организации), в год около 34 тыс. смертей от рака связаны с употреблением мясной продукции. Для сравнения, табакокурение становится причиной 1 миллиона смертей от рака в год; злоупотребление алкоголем – 600 тысяч; загрязнение воздуха – 200 тысяч смертей от рака в год.

В отличие от мясной продукции, само красное мясо относится к условно канцерогенным продуктам.

Важно! В мясе образуется больше канцерогенных веществ, если во время готовки оно соприкасается с горячей поверхностью, например, при обжаривании на гриле или сковороде.

Вывод: есть можно, но осторожно



Новый год без хлопот. Полезные продукты

Мясо не может быть полностью исключено из рациона, поскольку его употребление имеет целый ряд положительных последствий, однако людям, склонным к раку, диабету, болезням сердца и некоторым другим, стоит воздержаться от злоупотребления мясной продукцией и красным мясом.

Ниже приведен пример полезного и простого блюда из мяса, которое может украсить новогодний стол.

Мясо с овощами, запеченное в мультиварке



- мясо без кости – 650 г;
- томаты средние – 2 шт.;
- кабачок крупный;
- баклажан – 1 шт. весом около 180 г;
- лук средний – 3 головки;
- томатная паста – полная столовая ложка;
- чеснок – 3 дольки;
- молотый перец;
- растительное масло – 70 г;
- соль;
- чили свежий – 1 стручок.

Овощи и мясо нарезать крупными кубиками, сложить в мультиварку и перемешать. Добавить специи, в том числе, очищенный и измельченный перец-чили. Добавить томатную пасту, снова перемешать.

Прим.: т.к. овощи лягут ворохом, удобнее их перемешивать рукой.

Тушить на функции «Тушение». Время приготовления – 1 час.

Тезаурус

Красное мясо – все виды мяса (мышечной ткани) млекопитающих, включая говядину, телятину, свинину, ягнятину, баранину, конину и козлятину.

Мясная продукция – это продукты из мяса, полученные посредством обработки (засолки, вяления, ферментации, копчения или других способов консервирования), направленной на усиление вкуса или увеличение срока хранения. Большинство видов мясной продукции содержат свинину и говядину, однако мясные продукты могут также содержать другие виды красного мяса, мясо птицы, субпродукты или побочные продукты убоя, такие как кровь.

Определения: «Вопросы и ответы о канцерогенности красного мяса и мясной продукции», ВОЗ, 2015.

Рецепт: Лара (Миловица, multivarka-menu.ru)