

«Вкусные» канцерогены в продуктах питания

Причина, по которой мы так безумно любим поджаренную корочку на продуктах, известна химикам уже около сотни лет, и называется реакцией Майера. Каждый раз, выкладывая кусок рыбы на раскаленную сковороду, вы запускаете сложный процесс. Белки и углеводы, содержащиеся в нагреваемом продукте, начинают связываться между собой, и через несколько минут кухню наполняет целая палитра ароматов. Именно за разнообразие этих ароматов мы и восхищаемся жареными блюдами. Но именно тут нас подстерегает опасность. В процессе жарки происходит образование нитрозаминов - веществ, 90% из которых являются доказанными канцерогенами.

Что же такое канцерогены? Канцерогены - это природные или созданные человеком вещества, которые могут в определенных условиях вызывать образование опухолей. Нитрозамины образуются за счет влияния нитритов на белки. К примеру, для сдерживания роста бактерий, вызывающих ботулизм и для розовой окраски, в современные колбасные изделия добавляют нитрит натрия. После ряда химических реакций между белками мяса и нитритами образуются также и нитроамины. Больше всего нитроаминов содержится в жареном мясе, рыбе, в колбасных изделиях, но находят некоторые количества также в соевом соусе натурального брожения, пиве, вине, сырах и в молочных продуктах. В больших количествах нитроамины обнаруживают в полукопченых колбасных изделиях и в копченой рыбе. Это связано с использованием при копчении дыма, в состав которого входят окислы азота, которые способствуют образованию нитроаминов в продуктах.

Нелишним будет знать, что в присутствии аскорбиновой кислоты (витамина «С») реакции между нитритами и белками приостанавливаются. В торговых сетях начали появляться колбасы с содержанием аскорбиновой кислоты. Также значительно снизить содержание нитроаминов позволяет замена дымового копчения обработкой специальными коптильными препаратами. Вред нитроаминов слишком ощутим, чтобы это игнорировать. Даже очень маленькие дозы способны в дальнейшем вызвать онкологические заболевания.

Можно существенно уменьшить содержание нитроаминов в своем рационе, следуя простым правилам: старайтесь как можно реже употреблять в пищу жареное мясо, по мере возможности исключайте из рациона колбасные изделия и заменяйте их здоровой едой – мясом птицы и рыбы. Постарайтесь приобретать только те колбасные изделия, где в составе помимо нитрита натрия содержится аскорбиновая кислота, которая предотвращает образование нитроаминов.

Правильное питание может нейтрализовать действие канцерогенов. Разнообразьте способы готовки, не увлекайтесь только жареной пищей, полуфабрикатами. Когда в меню есть блюда, которые могут содержать канцерогены, выберите вместе с ними продукты, способные их нейтрализовать, – зеленый чай, помидоры, салаты, разную капусту, свеклу, брюкву. Включайте в рацион больше овощей и фруктов, делайте из них гарниры и салаты, десерты, напитки.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Чувашской Республике-Чувашии в г. Новочебоксарске»
Химик-эксперт медицинской организации

Ефимова Н.Г.