

کباب ذغالی یا کباب گازی؟ کدام یک سرطانزاست؟



سوالاتی که به احتمال زیاد ذهن خیلی ها را به خود مشغول کرده است:

- آیا کباب ذغالی سرطانزاست؟ یا کباب درست شده از گاز سرطانزاست؟

- چرا کباب پزی های داخل شهر، شیوه استفاده از ذغال را نغییر داده و از گاز شهری استفاده می کنند؟ و آیا این شیوه صحیح است؟

- اصلا کباب کردن گوشت کاری صحیح است؟

در ادامه...

در **قسمت اول** پرسش و پاسخ هایی را که از **آقای دکتر آراسب دباغ مقدم متخصص بهداشت مواد غذایی توسط مجله سلامت** انجام شده است را می آوریم؛

در **قسمت دوم** هم خبری را از پایگاه های مختلف خبری به صورت نقل قول ذکر میکنیم؛

قسمت اول:

سلامت: آقای دکتر! آیا می توان کباب کردن را روش مناسبی برای پخت مواد غذایی دانست؟

با توجه به اینکه در روش کباب کردن مواد غذایی، روغنی به کار نمی رود تا جذب ماده غذایی شود و انرژی دریافتی آن را بالا ببرد و چاقی و مشکلات ناشی از آن مانند تصلب شرایین را برآیدمان در پی داشته باشد، می توان گفت این روش نسبت به روش سرخ

کردن، برتری دارد.

سلامت: آیا کباب کردن مواد غذایی، مضراتی هم دارد؟

البته! مضرات روش کباب‌پز کردن مواد غذایی معمولاً در مقایسه با روش پختن مورد بررسی قرار می‌گیرد. می‌توان گفت با استفاده از این روش، می‌توانیم مطمئن باشیم که مغز یا ماده غذایی یا همان گوشت مصرفی، حرارت مناسبی می‌بیند و خوب پخته می‌شود و اگر احتمالاً میکروارگانیسم یا عامل بیماری‌زایی در آن وجود داشته باشد، در اثر همین حرارت (نه به طور صددرصد)، به احتمال زیاد از بین می‌رود. اما در روش کباب کردن، به خصوص اگر به درستی انجام نشود، ماده غذایی حرارت لازم را نمی‌بیند و به خوبی مغزپخت نمی‌شود.

سلامت: حرارت لازم برای پخت انواع گوشت‌ها چقدر است؟

در مورد گوشت قرمز، ۶۵ درجه سانتی‌گراد و در مورد مرغ، ۷۵ درجه سانتی‌گراد برای پخت کامل، حرارت لازم داریم اما معمولاً در روش کباب کردن، چنین اتفاقی نمی‌افتد و گوشت برای پخته شدن، حرارت کافی نمی‌بیند. وقتی گوشت را درست و اصولی کباب نکنیم، حرارت به طور منظم و مناسب به ماده غذایی نمی‌رسد، در نتیجه، امکان پختن یا حتی سوختن سطح ماده غذایی و مغزپخت نشدن آن وجود دارد. اگر میکروارگانیسم یا انگلی در گوشت وجود داشته باشد، از بین نمی‌رود و امکان زنده ماندن، انتقال آن به بدن افراد، ابتلا به مسمومیت و آلودگی‌های انگلی وجود خواهد داشت.

سلامت: آیا تفاوت خاصی بین کباب کردن روی زغال با کباب کردن با استفاده از دستگاه‌های باربکیو وجود دارد؟

یکی از دلایل محبوبیت کباب زغالی بین مردم، ترکیب‌های مختلفی است که هنگام کباب کردن آزاد می‌شود. تعدادی از این ترکیب‌ها، ترکیب‌های آروماتیک یا معطر هستند که باعث محبوبیت کباب‌های زغالی بین مردم می‌شوند. یعنی اگر شما گوشت را روی اجاق گاز یا با استفاده از باربکیوهایی که زغال ندارند و فقط با حرارت ماده غذایی‌تان را می‌پزند، کباب کنید، دیگر آن ترکیبات معطر و طعم مطلوب کباب زغالی را نخواهید داشت. شاید بتوان گفت که از نظر ذائقه، حذف زغال در فرآیند کباب کردن معمولاً باب طبع مردم نیست. اما از نظر ایمنی غذایی، با حذف زغال، دیگر مباحث مربوط به سرطان‌زایی که چندان هم ثابت شده نیستند، در مورد کباب مطرح نخواهد بود. البته این نکته در مورد باربکیوهایی است که با استفاده از انرژی برق کار می‌کنند، وگرنه استفاده از باربکیوهایی که محفظه زغالی دارند و دود زغال بالاخره به ماده غذایی می‌رسد، تفاوتی با کباب کردن روی منقل ندارد.

سلامت: آیا نشستن خاکستر زغال روی ماده کباب‌شده ضرری دارد؟

راستش در تمام مطالب و مقاله‌های علمی آمده است که از خوردن قسمت‌های سوخته کباب خودداری کنید اما هیچ کجا بحثی در مورد خاکستر زغال مطرح نشده است و نمی‌توان با اطمینان در این مورد صحبت کرد.

سلامت: آیا چربی فراوان گوشت، می‌تواند تاثیر مثبت یا منفی روی روند کباب کردن داشته باشد؟

به نظر نمی‌رسد چربی گوشت باعث بهتر یا بدتر شدن خاصیت گوشت‌های کبابی بشود اما به طور کلی می‌توان گفت چون چربی‌ها محل تجمع داروها، آنتی‌بیوتیک‌ها، سموم و بسیاری از موارد مشابه هستند، معمولا توصیه می‌کنیم چربی گوشت‌ها پیش از مصرف گرفته شوند.

سلامت: به نظر شما کباب کردن گوشت روی اجاق‌گازهای خانگی با کباب کردن روی زغال، تفاوتی هم دارد؟

همانطور که اشاره کردم، با حذف زغال، گوشت مصرفی فقط حرارت می‌بیند و دیگر آن طعم مطلوب کباب را نخواهد داشت. به نظر نمی‌رسد که گوشت‌ها روی حرارت شعله‌گاز هم به خوبی مغزپخت شوند اما دیگر بحث وجود ترکیب‌های حلقوی که از چوب و زغال ساطع می‌شوند، در میان نیست. بهتر است بدانید که برخی ترکیبات منتشره از زغال در حال سوختن مشکوک به سرطان‌زایی هستند که حین کباب کردن روی شعله‌گاز به وجود نمی‌آیند.

سلامت: چه توصیه‌هایی برای کباب کردن درست گوشت‌ها دارید؟

شاید برایتان جالب باشد که بدانید بر اساس گزارش‌هایی که ما در سال‌های قبل و در فصل تابستان که فصل تفریح و گردش است، داشته‌ایم، متوجه شدیم برخی از افراد برای درست کردن کباب از چوب برخی از گیاهان مانند خرزهره استفاده کرده و دچار مسمومیت شده بودند چون خرزهره یک گیاه سمی است. بهتر است حتما برای درست کردن کباب، سیخ و وسایل لازم را به همراه داشته باشید و از هر چوبی به عنوان سیخ استفاده نکنید.

گوشت را در آخرین مرحله از داخل یخچال بردارید و تا زمان تهیه، آن را در کلمنی از یخ (بدون اینکه با یخ تماس مستقیم داشته باشد) نگهداری کنید. دمای نگهداری گوشت نباید از ۸ درجه سانتی‌گراد بالاتر رود در غیر این صورت مدت زمان نگهداری آن نباید به بیشتر از ۲ ساعت برسد. حواستان باشد که وقتی زغال کاملا قرمز شد و به اصلاح گل انداخت و شعله آتش آن فروکش کرد، کباب‌ها را روی آن قرار دهید و عجله نکنید، بگذارید کباب‌ها به آرامی

بپزند تا مغزشان به خوبی پخته شود. بد نیست این را هم بدانید که استفاده از سیخ‌های مختلف (چوبی، فلزی یا توری)، تاثیری در بهتر یا بدتر شدن کیفیت گوشت و کباب نخواهند داشت.

قسمت دوم:

به گزارش خبرنگار جامعه جهان، جدیداً مد شده است که کبابی‌ها بساط منقل و ذغال را جمع کردند و از فر متصل به گاز شهری برای کباب کردن گوشت‌ها استفاده میکنند. این روش باعث می‌شود که گاز متان نیمسوز جایگزین گرمای ذغال شود و تولید این گاز اثرات نامطلوبی را بر روی سیستم بدنی افراد در پی خواهد داشت. در طریقه این نوع پخت، شعله گاز اجاق آنها به رنگ ترکیبی آبی و زرد میسوزد و این شعله نشان از ترکیب متان نیمسوز با آنزیم‌های گوشت دارد که فوق‌العاده سرطان‌زا و خطرناک است و این آنزیم‌ها را تبدیل به دی‌متیل فنولونیل از پایه‌های تحریک‌متاستاز سلول‌های بدن مینماید که همان سرطان‌بافت در بدن است. (مخصوصاً اگر سطح اسیدوز بدن هم بالا و نزدیک ۶/۶ باشد، که متأسفانه این بیماری قطعی خواهد شد). در این زمان اگر وسط کباب خود را نگاه کنید، می‌بینید اصلاً تغییر رنگ نداده و فقط بر اثر تماس با گرمای گاز متان به رنگ بنفش مایل به خاکستری میزند. به همین دلیل تأکید می‌شود حتماً به کبابی‌هایی بروید که از ذغال برای کباب کردن گوشت‌های خود استفاده مینمایند، چون گرمای آتش ذغال همگن است و بدون ضرر گوشت را کباب می‌کند.

۱ - **کباب کردن** بدلیل سلامت بیشتر، نسبت به سرخ کردن **راه حل بهتری** برای آماده شدن گوشت می‌باشد. و اگر **بدرستی** انجام شود به اندازه روش پختن، سلامت دارد.

۲ - گفته شده که **کباب کردن** با استفاده از ذغال سرطانزاست ولی **هنوز بدرستی اثبات نشده است.**

۳ - **کباب کردن** با استفاده از ذغال، به دلیل **معطر بودن این شیوه** بین مردم از محبوبیت بالاتری برخوردار است.

۴ - **کباب کردن با استفاده از گاز**، به خوبی گوشت را **مغز پخت نمی‌کند** و چون از **متان نیمسوز (شعله زرد و آبی هنگام ترکیب با گوشت)** استفاده می‌شود باعث **سرطان در بافت‌ها** می‌شود.