

## Αντίσταση στα επεξεργασμένα αλλαντικά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Άραγε πόσο εύκολα λέμε «όχι» σε μία ζουμερή πίτσα αλλαντικών ή σε μία καρμπονάρα με μπέικον; Αν απαντήσεις «πολύ δύσκολα», αξίζει να διαβάσεις τα ακόλουθα νέα. **Πρόσφατα ο Παγκόσμιος Οργανισμός υγείας τοποθέτησε τα αλλαντικά όπως το μπέικον, το ζαμπόν και τα λουκάνικα στην ίδια κατηγορία με το τσιγάρο και το αλκοόλ υποστηρίζοντας ότι αυξάνουν τις πιθανότητες ανάπτυξης καρκίνου του εντέρου και χαρακτηρίζοντάς τα βασική αιτία εμφάνισης τέτοιου καρκίνου.**

Ο Δρ Kurt Straif, επικεφαλής του προγράμματος ερευνών του IARC, δηλώνει πως μπορεί ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου λόγω της κατανάλωσης επεξεργασμένου κρέατος να παραμένει μικρός, αλλά το ποσοστό αυξάνεται με βάση την ποσότητα που καταναλώνεται.

Οι έρευνες σχετικά με τη σύνδεση της κατανάλωσης κατεργασμένων αλλαντικών και ανάπτυξης καρκίνου, δεν είναι κάτι νέο, αλλά ούτε και κάτι που πρέπει να μας αποθαρρύνει ολοκληρωτικά από τα αγαπημένα μας γεύματα. Ωστόσο, μπορεί να αποτελέσει ένα «καμπανάκι» για τη μείωση τους στη διατροφή μας και την αντικατάστασή τους με άλλα εξίσου γευστικά αλλά και πιο υγιεινά τροφίμα. Για παράδειγμα, την επόμενη φορά μπορείς να επιλέξεις να αντικαταστήσεις τα λουκάνικα με κάποιο θαλασσινό, ή δοκίμασε αντί για μπέικον, φιλέτο κοτόπουλο.

**Σαφώς η αποφυγή εμφάνισης καρκίνου δε συνδέεται με ακρότητες, όπως την καθολική αφαίρεση τέτοιων τροφίμων από το μενού μας... Κορυφαίες προτεραιότητες για την πρόληψη του καρκίνου παραμένουν η διακοπή του καπνίσματος, η διατήρηση σωστού σωματικού βάρους και αποφυγή κατανάλωση μεγάλης ποσότητας αλκοόλ.**

Όμως καλό είναι να γνωρίζουμε πως η αποφυγή κατανάλωσης μεγάλων ποσοτήτων κόκκινου κρέατος και κυρίως επεξεργασμένων κρεατικών κάνει καλό στην υγεία, όχι μόνο γιατί περιορίζει την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου αλλά και γιατί μας προστατεύει κι από άλλες παρενέργειες, όπως η παχυσαρκία και τα καρδιακά νοσήματα.

**Εξάλλου δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ο περιορισμός της κατανάλωσης κρέατος δεν κάνει καλό μόνο στην υγεία αλλά και στο περιβάλλον, καθώς πολυάριθμες μελέτες έχουν αποδείξει ότι τα κρεατικά που φτάνουν στο τραπέζι μας έχουν πολύ μεγαλύτερο οικολογικό αποτύπωμα σε σχέση με τις άλλες τροφές.**

Ζούμε στη χώρα της μεσογειακής διατροφής, μήπως είναι ώρα να θυμηθούμε το μεσογειακό στυλ μας;

[Δες εδώ ιδέες για μία καλύτερη διατροφή!](#)

**Πηγές:** [The guardian](#) και [WHO](#).- [kalyterizoi.gr](#)