

Шашлык угрожает новосибирцам раком – ученый СО РАН

08.06.2020

Это медицинская статистика, какие конкретно вещества этот риск увеличивают, не установлено. Как отметил ведущий научный сотрудник Новосибирского института органической химии Александр Макаров, это не означает, что если вы едите этот продукт, то непременно заболеете. Статистическая разница не очень велика.

«Употребление мяса вносит в развитие онкологии не большой вклад, чем влияние многих других факторов – физической активности, частоты стрессов и так далее. Так что если вы любите мясо, вряд ли целесообразно от него полностью отказываться, хотя умеренность не помешает», – говорит ученый-химик.

В поджаристой корочке продуктов образуются меланоидины – продукты термических превращений белков и углеводов, они и придают корочке ее цвет. Меланоидины считаются даже полезными – но это если жарить не очень сильно, тогда как при температурах 180 – 200°C и выше появляются уже токсичные и канцерогенные вещества: акриламид, акролеин, глицидиловые эфиры.

«Акриламид давно обнаружен в картофеле фри и чипсах. Правда, я не слышал,

чтобы по этой причине их где-либо запретили. Видимо, найденные концентрации опасными не считаются. Акриламид есть и в кофе, но никакого канцерогенного эффекта за этим напитком не замечено, даже наоборот, есть данные, что он снижает риск развития рака. Вероятно, здесь польза меланоидинов превосходит вред акриламида. Акролеин – это то, что ест глаза, если масло подгорит на сковородке. В Первую мировую войну его даже применяли в качестве боевого отравляющего вещества – химического оружия раздражающего действия», – продолжает новосибирский ученый Александр Макаров.

В любом растительном масле при температуре 200°C и выше из содержащихся в нем моно- и диглицеридов образуются глицидиловые эфиры. Они считаются вероятными канцерогенами, поскольку такое воздействие установлено для грызунов, для человека же данных нет. Между тем метаболизм этих веществ у людей и у мышей различается, поэтому и воздействие на организм тоже может быть неодинаковым.