

Почему повара чаще заболевают раком легких?

Привет, интересным открытием для меня было, что рак легких чаще всего встречается у поваров, особенно у женщин. Интересно, почему? Оказывается, что когда жир нагревается до температуры жарки — *неважно, животный это жир, например сало, или растительный, например растительное масло*, начинают выделяться токсичные летучие вещества с мутагенными свойствами.

Исследование показало, что у поваров китайской кухни, сертифицированных более 5 лет, риск развития рака, особенно рака легких, значительно выше, чем у поваров неазиатской кухни (у которых скорректированное отношение частоты заболеваемости (IRR) раком лёгких составило 4,73). Причиной тому являются канцерогены в COFs включают полициклические ароматические углеводороды (**ПАХs**), являются генотоксичными и могут привести к раку легких. Кроме того, гетероциклические амины, которые являются канцерогенами, содержащимися в вареном мясе, были обнаружены в дымах, образующихся при жарке или приготовлении мяса на гриле, **причем токсины начинают вырабатываться ещё до появления дыма**.

Однако, даже люди, вынужденные жарить большое количество масла, не являются наиболее подверженными раку лёгких: **на риск развития у поваров также влияет привычка курить**. **Исследование** показало, что среди курильщиков ежедневное обжаривание мяса с помешиванием связано почти с **3-кратным повышением риска развития рака легких**.

Таким образом, при жарке вырабатываются полициклические ароматические углеводороды (ПАУ) (также, один из возможных канцерогенов в сигаретном дыме), которые значительно повышают риск возникновения рака лёгких, причем риски усугубляются даже простым фактом курения, поэтому лучше избегать и вдыхания сигаретного дыма, и паров при жарке, а, при возможности, стоит прибегать к вентиляции или жарке на открытом воздухе, потому что эти простые способы реально снижают вероятность заболевания:

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00432-017-2547-7>

Автор **заметки**: dadadanil

Revision #2

Created 3 March 2024 06:21:13 by Тимур

Updated 3 March 2024 06:23:42 by Тимур