

مضرات پیتزا که فکرش را هم نمی‌کنید

مضرات پیتزا توسط متخصص تغذیه و رژیم درمانی دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تشریح شد.
#۴۷</p>
</div>
<div data-bbox="55 209 940 258" data-label="Text>
<p>به گزارش سایت خبری پرسون، دکتر گلبن سهراب با اشاره به این که یکی از مواد تشکیل دهنده پیتزا، گوشت‌های فراوری شده مثل سوسیس و کالباس است، اظهار کرد: برای تهیه سوسیس و کالباس به گوشت قرمز نیتريت سدیم اضافه می‌شود که رنگ قرمز گوشت تثبیت، طعم آن بهتر و فعالیت باکتری‌ها کاهش یابد. وی افزود: نیتريت در بدن به نیتروزآمین<math>N\!-\!nitrosamine</math>ها تبدیل می‌شود که طی تحقیقات، سرطان‌زا بودن این ماده ثابت شده است.</p>
</div>
<div data-bbox="55 273 940 306" data-label="Text>
<p>او با اشاره به این که به گوشت‌هایی که برای تهیه سوسیس و کالباس استفاده می‌شود، چربی بیشتری هم اضافه می‌شود، هشدار داد: چربی‌های اشباع باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود و چربی‌های ترانس نیز خطر بروز انواع سرطان‌ها را بالا خواهد برد.</p>
</div>
<div data-bbox="55 321 940 368" data-label="Text>
<p>این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان این که سدیم موجود در گوشت‌های فراوری شده خطر فشار خون و سرطان معده را نیز افزایش می‌دهد، تصریح کرد: البته این مشکلات و مضرات به کالباس ختم نمی‌شود بلکه بحث پنیر پیتزا که یک چهارم وزن آن را چربی اشباع تشکیل می‌دهد نیز مطرح است.</p>
</div>
<div data-bbox="55 386 940 418" data-label="Text>
<p>بنابر اعلام روابط عمومی انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، وی هشدار داد: با مصرف پیتزا؛ نیتريت، چربی اشباع و ترانس، سدیم و کالری زیادی وارد بدن می‌شود.</p>
</div>
<div data-bbox="55 434 940 466" data-label="Text>
<p>عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به این که هر برش پیتزا بسته به سایز بین ۲۵۰ تا ۳۰۰ کیلوکالری انرژی دارد، اضافه کرد: عمدتاً پیتزا به تنهایی مصرف نمی‌شود و معمولاً افراد پیتزا را با نوشابه میل می‌کنند که هر قوطی ۳۰۰ ملی لیتری ۱۴۰ کیلوکالری دارد.</p>
</div>
<div data-bbox="870 483 940 498" data-label="Text>
<p>منبع: ایسنا</p>
</div>