

تناول الدجاج 4 مرات أسبوعيا قد يضاعف خطر الوفاة بالسرطان

29 أبريل، 2025



كشفت دراسة علمية حديثة أن تناول كميات كبيرة من لحوم الدجاج بشكل منتظم قد يضاعف خطر الوفاة بسبب 11 نوعاً مختلفاً من السرطان، خصوصاً تلك المرتبطة بالجهاز الهضمي مثل سرطان الأمعاء والمعدة.

وعلى الرغم من أن تناول اللحوم الحمراء والمصنّعة كان قد ارتبط سابقاً بزيادة خطر الإصابة بسرطان الأمعاء، فإن لحوم الدواجن كانت تعتبر خياراً أكثر أماناً حتى الآن.

إلا أن الدراسة، التي أجراها باحثون من المعهد الوطني الإيطالي لأمراض الجهاز الهضمي، تشير إلى أن الإكثار من استهلاك الدجاج قد يحمل مخاطر صحية غير متوقعة.

وحلل الباحثون بيانات النظام الغذائي والحالة الصحية لما يقرب من 5 آلاف شخص في الخمسينيات من عمرهم تقريباً، وتمت متابعتهم على مدار نحو عشرين عاماً.

ووجدوا أن الأشخاص الذين تناولوا أكثر من 300 غرام من لحوم

الدواجن أسبوعيا، أي ما يعادل أربع حصص تقريبا، كانوا معرضين لزيادة بمقدار الضعف في خطر الوفاة بسبب سرطانات الجهاز الهضمي مقارنة بمن تناولوا أقل من حصة واحدة أسبوعيا.

كما تبين أن تناول أكثر من أربع حصص أسبوعيا ارتبط بزيادة خطر الوفاة من أي سبب بنسبة 27%، مع ملاحظة أن التأثير كان أكثر وضوحًا بين الرجال.

وأشار الباحثون، في ورقة بحثية نُشرت في مجلة "العناصر الغذائية"، إلى أنهم لم يتمكنوا من تحديد السبب الدقيق لهذا الخطر المتزايد، إلا أنهم طرحوا عدة فرضيات، منها أن طهي الدواجن على درجات حرارة عالية قد يؤدي إلى تكوين مواد كيميائية ضارة قد تساهم في تلف الخلايا وتحفيز التغيرات السرطانية.

كما لفتوا إلى احتمال أن يكون نوع الأعلاف أو الأدوية والهرمونات المستخدمة في تربية الدواجن عاملا مؤثرا.

أما سبب تأثر الرجال بشكل أكبر من النساء فبقي غامضا، رغم أن الباحثين رجحوا أن اختلاف الهرمونات بين الجنسين أو الكميات الأكبر التي يتناولها الرجال قد يكون له دور.

ورغم هذه النتائج، أوضحت الدراسة أن تناول الدواجن لم يرتبط بزيادة خطر الوفاة بجميع أنواع السرطان، بل اقتصر التأثير السلبي على 11 نوعا من سرطانات الجهاز الهضمي، بما في ذلك أمراض المعدة والأمعاء والكبد والبنكرياس والمرارة والقناة الصفراوية.

من جانب آخر، وجد الباحثون أن استهلاك أكثر من 350 غراما من اللحوم الحمراء أسبوعيا، ما يعادل تقريبا شريحتين من شرائح اللحم، يزيد من خطر الوفاة بسبب أنواع مختلفة من السرطان بشكل عام.

واعترف الباحثون بوجود بعض القيود في دراستهم، من بينها غياب بيانات حول طريقة طهي وتناول الدواجن، وعدم توفر معلومات كافية عن مستويات النشاط البدني للمشاركين، مما قد يؤثر على دقة النتائج.

وبحسب مؤسسة أبحاث السرطان البريطانية، فإن 21% من حالات سرطان الأمعاء و3% من إجمالي حالات السرطان في بريطانيا ترتبط باستهلاك اللحوم الحمراء والمصنعة.

ومع ذلك، توصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية بضرورة تناول اللحوم باعتدال كجزء من نظام غذائي متوازن، لما توفره من عناصر غذائية مهمة مثل البروتين وفيتامين "B12" الضروري لصحة الجهاز العصبي.

وتنصح التوصيات الحالية بتقليل استهلاك اللحوم الحمراء إلى حوالي 70 غراما يوميا، أي ما يعادل ثلاث شرائح رفيعة من لحم مشوي، لتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة.