

دراسة: تناول الدجاج بكثرة قد يسبب السرطان

25 مايو، 2025



كشفت دراسة إيطالية حديثة أن الإكثار من تناول الدجاج؛ قد يؤدي إلى الإصابة بسرطان الجهاز الهضمي، وارتفاع خطر الوفاة بنسبة 27%.

الرجال أكثر عرضة للمخاطر من النساء

وأجرى باحثون في المعهد الوطني الإيطالي لأمراض الجهاز الهضمي تحليلاً لبيانات غذائية وصحية لنحو 4.8 ألف شخص، معظمهم في الخمسينيات من العمر، على مدى 19 عاماً.

ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين يتناولون أكثر من 300 جرام من الدجاج أسبوعياً، أو أقل بقليل من أربع حصص، هم أكثر عرضة للوفاة لأي سبب بنسبة 27%، مقارنةً بمن يتناولون أقل من 100 جرام وهو أكثر بقليل من حصة واحدة.

وأوضح الباحثون أن العلاقة بين تناول الدواجن والوفاة بالسرطان لم

تشمل جميع أنواع السرطان، بل اقتصرت على سرطانات الجهاز الهضمي، والتي تشمل المعدة، الأمعاء، الكبد، البنكرياس، القناة الصفراوية، المرارة، المستقيم، الأمعاء الدقيقة، والأنسجة الرخوة في البطن.

وبيّنت الدراسة أن مَن تناولوا أكثر من 300 جرام من الدواجن أسبوعياً كانوا أكثر عرضة للوفاة بسرطان الجهاز الهضمي بمقدار 2.27 مرة مقارنةً بمَن تناولوا أقل من 100 جرام.

وأظهرت الدراسة أن المخاطر كانت أعلى لدى الرجال منها لدى النساء، فالرجال الذين تناولوا أكثر من 300 جرام من الدواجن أسبوعياً كانوا أكثر عرضة للوفاة بسرطان الجهاز الهضمي بمقدار 2.6 مرة مقارنةً بمن تناولوا أقل من 100 جرام.

ولم تحدد الدراسة نوع الدجاج ولا أسلوب التحضير المستخدم، لكن الخبراء ينصحون بالاعتدال ويفضلون الشوي أو السلق، كما ينصحون بالتنوع في مصادر البروتين من أجل نظام غذائي صحي.

وقال المؤلف الرئيسي للدراسة د. وائل حرب، إن النتائج مثيرة للاهتمام، لكن الأدلة الأوسع لا تزال تدعم استهلاك الدواجن بشكل معتدل كجزء من نظام غذائي متوازن، مبيناً أن الدواجن تلعب دوراً مهماً في الأنظمة الغذائية الصحية.