**تهدید سلامتی ما با مصرف سوسیس و کالباس**

دکتر محمد نژاد

سوسيس و كالباس يكي از غذاهاي محبوب بوده و در ايران نيز به دليل ماشيني شدن هر چه بيشتر شدن زندگي و كمبود وقت براي پخت و پز و... مصرف آن روز بروز افزايش ميابد.  
سوسيس و كالباس انواع و اقسام مختلفي دارد و هر روزه تنوع آن نيز افزايش ميابد.مصرف سرانه اين مواد در آمريكا بالاي 10 كيلوگرم براي هر نفر در سال برآورد شده است كه در ايران اين ميزان بسيار پاپينتر از جوامع غربي ميباشد.  
سوسيس و كالباسي اگر از مواد مرغوب كه حاوي درصد گوشت بالايي تهيه شده باشد ، مصرف گاه به گاه آن ميتواند غذاي مناسبي براي همه افراد باشد اما در مصرف آن بايد به نكاتي اساسي توجه نمود

1. حتما از محصولات كارخانه هاي معتبر استفاده گردد زيرا اغلب ديده شده گوشت مصرفي كارخانه هاي غير معتبر از دامهاي مريض تهيه ميگردد.در كشتارگاه هاي صنعتي دكترهاي دامپزشك قبل از كشتار دامها يك معاينه اوليه روي دام انجام داده و دامهاي بيمار طبق يك پروتكل، ممنوعيت ذبح داده و از كشتار آنها جلوگيري ميشود سپس بعد از كشتار نيز دامپزشكان و تكنيسن هاي دامپزشكي گوشت ها را كاملا معاينه كرده و دكتر دامپزشك شاغل در كشتارگاه و همچنين با نظارت سازمان دامپزشكي گوشت آلوده و بيمار يا كاملا حذف و يا اصلاح شده بعدا و مجوز مصرف داده ميشود.گوشت هاي اصلاح شده طبق قوانيني يا مجوز فروش در قصابي ها داده ميشود و يا مهر صرفا براي مصرف صنعتي خورده و به كارخانه هاي فراوري گوشت مثل سوسيس و كالباس و همبرگر تحويل داده ميشود. اغلب و بارها مشاهده شده كارخانه هاي فاقد مجوز بهداشتي ، دامهاي بيمار را با هزينه هاي نازل خريده و از آن سوسيس و كالباس تهيه ميكنند! اصولا در بسته بندي ها بايد تاييديه سازمان دامپزشكي و ديگر مراجع بهداشتي توجه نمود.
2. هر چه ميزان گوشت يك محصول بيشتر باشد از نظر غذايي آن ماده مغذي تر و كيفيت محصول بالاتر خواهد بود.
3. كارخانه ها براي افزايش كيفيت و قوام محصول و همچنين براي جلوگيري از فساد مواد به آن نيتريت ها و نيترات ها(رنگ قرمزي محصول ناشي از نيترات و نيتريت ميباشد) و ديگر مواد مثل فسفات و مواد آنتي اكسيدان ديگر به سوسيس و كالباس اضافه ميكنند. نيتريت و نيترات ها به ميزان كمتر ميتوانند باعث كاهش بار ميكروبي دستگاه گوارش شوند اما همين مواد در اثر مصرف طولاني به مواد سمي و خطرناك تبديل ميشوند بطوريكه نيتريت و نيترات در بدن تبديل به ماده خطرناك نيتروزآمين شده كه اين ماده به شدت سرطانزا (كارسينوژن)بوده و خطرات جدي را متوجه مصرف كننده ميسازد. بنابراين توصيه ميشود اولا فواصل استفاده از سوسيس و كالباس طولاني شود و ثانيا براي كم كردن خطر سرطانزاپي همراه اين مواد از غذاهاي حاوي ويتامين ث مثل ليموترش و سبزيجات و مركبات استفاده شود تا اين ويتامين با خاصيت آنتي اكسداني خود از تشكيل اين ماده سمي جلوگيري نمايد.
4. فسفاتهاي موجود در اين مواد موجب بروز پوكي استخوان در بدن ميكردد. همچنين گاهي ادويه فراوان اين مواد باعث بروز آلرژي در افراد مستعد ميشوند.
5. سوسيس و كالباس حاوي كالري بالايي بوده و همچننين بعلت داشتن چربي هاي فراوان درافراد چاق و آنهايي كه تري گليسريد و كلسترول خونشان بالاست محدوديت مصرف دارد در ضمن نمك اين مواد نيز بالا ميباشد.