



سلامت را تنها در خوراکی‌ها دنبال نکنید / ظروف آشپزخانه، قاتلان مخفی

با افزایش ابتلا به انواع بیماری‌ها و به راه افتادن سونامی سرطان، توجه به تغذیه و استفاده از مواد غذایی سالم اهمیت بسیار زیاد خود برای جلوگیری از این موارد را نشان داده است. بیشتر مردم نهایت تلاش خود را به کار می‌گیرند تا از مواد غذایی سالم و تازه برای تهیه غذا در منزل استفاده کنند، اما در این میان آنچه به نوعی اثرات مستقیمی روی تغذیه دارد، اما کمتر در سالم بودن غذای مصرفی مورد توجه قرار می‌گیرد نوع ظروف مورد استفاده در آشپزی است.



به گزارش خبرنگار پایگاه خبری ایران پزشک، با توجه به این که امکان واکنش مواد غذایی با فلزی که در تهیه ظرف به کار رفته وجود دارد، انتخاب ظرف مناسب برای تهیه مواد غذایی اهمیت بسیار زیادی دارد و در طولانی مدت تضمین کننده سلامتی غذایی است که مصرف می‌شود.

مهتاب نجمی، کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی درباره ظروفی که برای پخت استفاده می‌شوند به خبرنگار ایران پزشک گفت: از دیرباز

استفاده از ظروف مسی برای پخت و پز مرسوم بوده است. مس از عناصر ضروری در بدن است و بسیاری از فعل و انفعالات شیمیایی به آن بستگی دارد و وظایف حیاتی زیادی را هم در بدن انجام می‌دهد، اما معمولا جهت جلوگیری از واکنش مواد غذایی اسیدی با فلز مس، ظروف مسی را با قلع و مس می‌پوشانند.

وی ادامه داد: در صورت از بین رفتن لایه رویی آن و یا حتی ایجاد یک خراش یا ساییدگی کوچک بلافاصله مس با ماده غذایی واکنش داده و محتوای مس غذا را افزایش می‌دهد که این موضوع در طولانی مدت باعث مسمومیت می‌شود. هم چنین این خطر وجود دارد که به دلیل گران بودن قلع و نیکل، برخی جهت سفید کردن ظروف مسی از ترکیبات سرب در کنار قلع و نیکل استفاده کنند که بسیار خطرناک است و صدمات جبران ناپذیری به بار می‌آورد.

نجمی خاطر نشان کرد: آنچه مهم است بدانیم این است که مواد غذایی اسیدی (نظیر گوجه فرنگی، سرکه، آبلیمو و...) را در ظروف مسی نگهداری نکنیم.

ظروف آلومینیومی مسمومیت‌زا است

نجمی درباره استفاده از ظروف آلومینیومی از مسمومیت‌زا بودن این ظروف خبر داد و گفت: با گذشت زمان و با کاهش تولید ظروف مسی، کم کم ظروف آلومینیومی که سبک‌تر از ظروف مسی بودند رواج یافتند، اما بعدها پژوهش‌ها نشان دادند که پخت و پز در ظروف آلومینیومی به جهت واکنش با مواد غذایی منجر به افزایش محتوای آلومینیوم غذا شده و مسمومیت‌زا می‌باشند. این ظروف برای نگهداری مواد غذایی اسیدی، بازی و نمکی و سبزیجات برگی، گوجه فرنگی و ... مناسب نیستند.

ملامین لب‌پر استفاده نکنید

این کارشناس تغذیه نیم نگاهی به ظروف سرو غذا داشت و با اشاره به ظروف ملامینی گفت: با پیشرفت تکنولوژی ظروف ملامین ساخته و روانه بازار شد. مطالعات در خصوص بیماری‌زا بودن این ظروف ضد و نقیض است، اما گفته می‌شود در صورت خراشیده یا ساییده شدن ظرف، محلی برای تجمع میکروب‌ها فراهم می‌شود که احتمال آلوده کردن مواد غذایی وجود دارد. هم چنین به دلیل از بین رفتن رنگ و لعاب آن به مرور زمان، بیم بیماری‌زا بودن آن می‌رود.

وی افزود: اما آنچه باید در خصوص استفاده از ظروف ملامین بدانیم این است که اولاً ملامین خریداری شده حتماً استاندارد بوده و دارای

مهر استاندارد و تایید وزارت بهداشت باشد و ثانیاً هرگز از ملامین‌های خراشیده و لب‌پر شده استفاده نشود.

نجمی در ادامه به توجه و علاقه ایرانی‌ها به استفاده از ظروف سفالین به خصوص با رنگ فیروزه‌ای و آبی اشاره کرد و گفت: ظروف سفالی از قدیم استفاده می‌شدند. فقط این مسئله مطرح است که به دلیل وجود خلل و فرج در شستشوی آنها باید دقت ویژه داشت تا محلی برای تجمع میکروب‌ها فراهم نشود.

وی تصریح کرد: ظرف سفالی که لعاب بخورد و پخته شود، سرامیک نامیده می‌شود. در مورد ظروف سفالی گفته می‌شود که سرب موجود در لعاب آنها (به ویژه ظروف آبی رنگ) می‌تواند مسمومیت‌زا باشد، لذا از نگهداری مواد غذایی به خصوص مواد اسیدی در این ظرف‌ها خودداری شود.

ظروف تفلون هم به سلامت آسیب می‌زنند، هم محیط زیست مهتاب نجمی، کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی به سوغات تکنولوژی در ظروف اشاره کرده و تفلون را از مضرترین ظروف برای پخت و پز معرفی می‌کند. نجمی در رابطه با این ظروف به خبرنگار ایران پزشکی گفت: ظروف تفلون که محصول تکنولوژی سال‌های اخیر است به جهت خاصیت نجس بودن بسیار مورد اقبال عموم واقع شده، اما به دلیل استفاده از فلزات سنگین در تهیه این ظروف به مرور زمینه‌ساز بروز سرطان، حساسیت‌های پوستی و... می‌شوند. از طرفی گفته می‌شود گاز متصاعد شده از این ظروف در دمای بالا به محیط زیست آسیب می‌زنند.

وی برای استفاده کم‌ضررتر از این محصولات گفت: با این تفاسیر در استفاده از این ظروف رعایت چند نکته ضروری به نظر می‌رسد؛ اول اینکه از کشیدن قاشق به کف آن پرهیز شود و صرفاً از قاشق‌های چوبی استفاده شود. دوم اینکه ظروف تفلون دارای مجوز بهداشت و استاندارد خریداری شود و سوم اینکه برای تمیز کردن آن از ابر استفاده شود.

نجمی در پایان تاکید کرد: ظروف پیرکس از نظر سلامت بهترین انتخاب هستند، چرا که تحت تاثیر هیچ واکنش شیمیایی قرار نگرفته و هیچ ماده‌ای وارد غذا نمی‌کنند.

منبع : ایران پزشکی