



مروری بر نتایج یک پژوهش؛ محصولات پرمصرف میادین میوه و تره‌بار چقدر نیترات دارند؟

محققان در پژوهشی میزان نیترات برخی محصولات پرمصرف عرضه شده در میادین میوه و تره‌بار منطقه چهار تهران را در فصل‌های بهار و زمستان اندازه‌گیری کردند.

به گزارش ایسنا، با توجه به ارزش غذایی سبزی‌ها، وجود فیبر فراوان و نقش آن در سلامت انسان، مصرف آن در تمامی نقاط جهان مورد تایید متخصصان تغذیه است. در رژیم غذایی ما ایرانیان نیز سبزی‌ها از جایگاه خاصی برخوردارند و در برنامه‌ریزی‌ها، افزایش مصرف سرانه آن مورد تاکید است. این در حالی است که در صورت عدم دقت در عملیات کاشت، داشت و برداشت سبزی‌ها می‌توانند اثرات نامطلوبی بر سلامت انسان‌ها داشته باشند.

از جمله معیارهای سلامت سبزی‌ها، عدم تجمع آلاینده‌هایی چون نیترات در آن‌ها و متعادل بودن نسبت سایر عناصر ضروری مانند فسفر و عناصر

ریزمغذی مانند آهن و روی است. در همین راستا، محققان در پژوهشی با عنوان "میزان نیترات برخی محصولات پرمصرف عرضه شده در میادین میوه و تره بار منطقه چهار تهران در بهار و زمستان"؛ این موضوع را بررسی کرده اند.

در این پژوهش که توسط سمانه اسدی، دانشجوی دوره کارشناسی ارشد گروه محیط زیست دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی و فائزه فضل، دانشیار گروه محیط زیست دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی انجام شده، آمده است: «در این پژوهش از سه میدان اصلی میوه و تره بار منطقه چهار شهر تهران شامل میادین میوه و تره بار لویزان، هروی و ملت نمونه های مورد سنجش در دو فصل زمستان و بهار ۹۷ گردآوری شد. در هر نمونه برداری از هر کدام از اقلام کشاورزی شامل سیبزمینی، پیاز و گوجه فرنگی به صورت تصادفی سه عدد انتخاب شد.»

به منظور آماده سازی نمونه ها ابتدا قسمت های غیرخوراکی آنها جدا و پس از شست و شو، نمونه ها خشک و همگن شد. از آن جا که نیترات موجود در نمونه ها به نور و دما حساس بود و تجزیه می شد، نمونه های خشک شده جهت نگهداری بهتر به ظروف پلیمری عایق نور و دما منتقل و به آزمایشگاه مورد اعتماد سازمان محیط زیست انتقال داده شد.

پژوهشگران پس از اندازه گیری میزان نیترات، می گویند: «میانگین کل میزان نیترات اندازه گیری شده در نمونه های سیبزمینی، پیاز و گوجه فرنگی در فصل زمستان به ترتیب از راست به چپ 73.33 ppm ، 26.66 ppm ، 56.66 ppm و در فصل بهار 66.33 ppm ، 8.0 ppm و 36.72 ppm به دست آمد.»

نویسندگان این مقاله بیان می کنند: «بیشترین مقدار نیترات مورد بررسی مربوط به سیبزمینی است. این موضوع نشان می دهد که گیاه سیبزمینی بیشترین میزان نیترات را در خود تجمع دهد که می تواند به دلیل غده ای بودن سیبزمینی باشد. پایین بودن میزان تجمع نیترات در گوجه فرنگی ممکن است به دلیل بوته ای بودن آن باشد زیرا تجمع نیترات در برگ های این بوته نسبت به محصول آن بیشتر است.»

در این مقاله آمده است: «محتوای نیترات سیبزمینی در فصل بهار در میدان میوه و تره بار هروی و ملت بیشتر از محتوای نیترات سیبزمینی در فصل زمستان است، در حالی که در میدان میوه و تره بار لویزان در فصل زمستان محتوای نیترات سیبزمینی بیشتر از فصل بهار بوده است.»

بررسی‌های اسدی و فضلی نشان می‌دهد محتوای نیترات پیاز در فصل بهار در میدان میوه و تره بار هروی بیشتر از مقدار محتوای نیترات پیاز در فصل زمستان است، در حالی که در میدان میوه و تره بار لویزان و ملت، محتوای نیترات پیاز در فصل زمستان و بهار با هم برابر است. همچنین میزان نیترات پیاز در میدان میوه و تره بار ملت در هر دو فصل برابر میزان استاندارد برای گیاه مذکور یعنی ۹۰ppm است.

بر اساس آن چه در این مقاله آمده است محتوای نیترات گوجه فرنگی در فصل بهار در میدان میوه و تره بار هروی و ملت بیشتر از محتوای نیترات گوجه فرنگی در فصل زمستان است در حالی که در میدان میوه و تره بار لویزان در فصل زمستان محتوای نیترات گوجه فرنگی بیشتر از فصل بهار بوده است.

در این مقاله بیان شده است: «نتایج حاصل نشان داد که بین نیترات دو فصل زمستان و بهار تفاوت معنی‌داری وجود داشت. مقدار نیترات اندازه‌گیری شده پیاز در فصل بهار در میدان میوه و تره بار هروی و همچنین محتوای نیترات سیبزمینی در فصل زمستان در میدان میوه و تره بار لویزان بیشتر از حد استاندارد سلامت بود. مقدار نیترات گوجه فرنگی در هر دو فصل کمتر از حد استاندارد بود.»

نتایج این پژوهش در اولین شماره هجدهمین دوره‌ی فصلنامه دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی منتشر شده است.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت