فریب «ترش مزه های» سرطانزا را نخورید!



ترشک ها و لواشک های رنگارنگ زیر نور چراغ های گازی، چشم هر عابری را مجذوب خود می کند. اما، متخصصین تغذیه توصیه می کنند فریب ترش مزه های سرطانزا را نخورید.

به گزارش خبرنگار مهر، دی ماه سال قبل بود که دکتر حسین رستگار مدیرکل آزمایشگاه های مرجع سازمان غذا و دارو، در یک نشست خبری نسبت به سرطانزا بودن لواشک های فله ای که در تفرجگاه های پایتخت به فروش می رسد، هشدار داده و گفته بود؛ از ۲۱ نمونه آلوچه و لواشک های فله ای که توسط دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی جمع آوری شده اند، همه آزمایش ها در خصوص سلامت این محصولات رد شد.

وی با عنوان این مطلب که بررسی های ما نشان داد تمامی ۲۱ نمونه مورد بررسی از این محصولات از رنگ های غیرمجاز استفاده کرده اند، از وجود رنگ صنعتی «تارتارازین» در برخی از نمونه های مورد آزمایش خبر داده و گفته بود که این رنگ صنعتی سرطانزا بوده و به هیچ عنوان قابل استفاده در محصولات غذایی نیست.

مدیرکل آزمایشگاه های مرجع سازمان غذا و دارو همچنین از آلودگی میکروبی در ۵۰ درصد از ۲۱ نمونه آزمایش آلوچه و لواشک خبر داده و گفته بود این قبیل تنقلات فله ای از سلامت لازم برخوردار نیستند.

خیلی‌ها با تصور اینکه ترشی‌جاتی مثل لواشک، بدون کالری و سالم هستند، با خیال راحت انواع و اقسام این قبیل محصولات را خریداری و مصرف می‌کنند، خصوصا اگر عنوان خانگی را هم با خود یدک بکشد؛ غافل از اینکه گاهی ضرر این قبیل مواد خوراکی بیشتر از آن است که بشود باور کرد.

استفاده از اسید سیتریک مصنوعی در تولید لواشک و محصولات ترش مشابه، هشداری است که کارشناسان وزارت بهداشت در مورد مصرف محصولات فله ای و بدون مجوز می‌دهند. البته تمامش این نیست؛ جوهر لیمو و رنگ‌های غیرمجاز هم یک پای ثابت این محصولات عنوان شده‌اند.

شادی صابر کارشناس تغذیه در این‌باره می‌گوید: برخی افراد با تصور اینکه محصولات ترش مثل لواشک ضرری ندارند چربی سوز و باعث لاغری هستند، به طور مداوم از این محصولات استفاده می‌کنند. اما این افراد باید بدانند که ترشی اسیدهای افزودنی همچون اسید سیتریک به این محصولات، هیچ گاه خاصیت لاغرکنندگی ندارد و حتی به دلیل اینکه موجب ترشح اسید معده می‌شود، غذا را سریع هضم و جذب می‌کند و باعث تشدید گرسنگی و افزایش اشتها می‌شود، در نتیجه فرد غذای بیشتری مصرف می‌کند که باعث اضافه وزن او می‌شود. از طرفی شکر و نمکی که جهت ملس‌شدن و افزایش ماندگاری به این محصولات اضافه می‌شود، برای مبتلایان به دیابت و فشار خون مضر است.

اگر گمان می‌کنید لواشک‌هایی که عمدتاً به اسم لواشک خانگی تهیه می‌کنید، به همان شیوه قدیمی تولید می‌شود، سخت در اشتباه هستید. یکی از توزیع کنندگان مواد غذایی می‌گوید: لواشک‌ها عمدتا در تناژ بالا و به صورت تنی فروخته می‌شود. اغلب شان هم در کارگاه‌های اطراف شهرها تولید می‌شود. من یکی از این کارگاه‌ها را دیده‌ام. هرچه به دست‌شان می‌آید داخل ملاط می‌ریزند. بیشترش میوه‌های گندیده و کرم زده و ضایعات تره‌باره است که با رنگ و جوهرلیمو و نمک، شکل و قیافه‌اش را درست می‌کنند و گرنه از بوی گند نمی‌شود نزدیکش شد. بعدش هم بسته‌بندی می‌کنند و دست توزیع کننده می‌دهند.