

آیا جنس ظرف غذا بر سلامتی تاثیر دارد؟

۱- ظروف سفالی

از محاسن این ظرفها این است که اولاً سبک هستند و ثانياً میتوان آنها را در مایکروفر گذاشت و همچنین قیمت مناسبی نیز دارند ولی هنگام استفاده از این ظروف این نکته قابل یادآوری است که رنگ ابی ظروف سفالی حاوی ترکیبات سرب بوده خطر مسمومیت با سرب را در مادر و جنین زیاد می کند.

۲- ظروف مسی

حسن ظروف مسی این است که غذا در آن خوب می پزد و چون مس عایق حرارتی خوبی است و به راحتی میتوان پخت و پز را با آن کنترل کرد.

بدن یک خانم باردار به مقدار کم به مس نیاز دارد ولی مقدار بیشتر ایجاد مسمومیت میکند. سازمان غذا و دارو امریکا نسبت به استفاده از ظروف مسی بدون پوشش هشدار داده است زیرا مس وارد غذا شده و ایجاد مسمومیت و اسهال و استفراغ میکند. از پختن غذاهای اسیدی نیز در ظروف مسی باید جدا پرهیز کرد زیرا مس با غذاهای اسیدی وارد واکنش های مضر می شود.

۳- ظروف برنجی

ظروف برنجی از ترکیب مس و روی ساخته میشوند. شایان ذکر است که ظروف برنجی بطور چشمگیری از تجمع باکتریها جلوگیری کرده و از میزان عفونتها حتی عفونتهای بیمارستانی جلوگیری می کنند.

۴- ظروف آلومینیومی

این ظروف سبک هستند و به خوبی حرارت را انتقال میدهند بیشتر از نیمی از پخت و پز امروزه در ظروف آلومینیومی انجام میشود. با هر بار پخت غذا در اینگونه ظروف مقداری آلومینیوم وارد غذای مصرفی میشود که این خود باعث مسمومیت بصورت اختلال در سیستم عصبی و حتی بروز آلزایمر و مسمومیت های کلیوی کبدی و التهاب مفاصل شده و در نتیجه باید توجه داشت که سبزیجات برگی مثل کاهو و غذاهای اسیدی مثل گوجه فرنگی و ریواس اگر در ظرف آلومینیومی پخته شوند مقدار زیادی آلومینیوم جذب میکنند البته سازمان بهداشت جهانی مقدار حدود ۱۵۰ میلیگرم آلومینیوم را در روز برای بدن مضر نمیداند زیرا میدانیم بیشتر داروها نیز از آلومینیوم ساخته شده اند.

۵- ظروف تفلونی

پرطرفدارترین و در عین حال مضرترین ظرف آشپزخانه میباشد. به علت دارا بودن پلیمر در حرارت های بالا میسوزد و گازهای سمی تولید میکند که در جنین باعث کوتاهی قد و سرطان و ناهنجاریهای دیگر میشود. با هر بار پخت و پز لایه نازکی از تفلون به ظرف غذا می چسبد و روپیه تفلونی ظرف بعد از مدتی از بین میرود. استری زیر آن نیز بعد از مدتی وارد غذا شده و سپس لایه آلومینیومی ظاهر میشود که به راحتی با قاشق کنده شده و وارد غذا میشود و این خود باعث برآز مسمومیت با آلومینیوم میشود که بصورت الزایمر نرمی استخوان و کمخونی ظاهر می شود.

۶- ظروف یکبار مصرف

این ظروف باعث از بین رفتن ویتامینها و پروتئینهای موجود در غذا شده و با تجمع مواد سمی در بافت چربی باعث خستگی عصبی شد نیبوخوابی کاهش پلاکتهای خونی و انتقال مواد خطرناک از راه ژن از نسلی به نسل دیگر می شود.