



از هویج و اسفناج در سوپ کودکان استفاده نکنید!

یک متخصص تغذیه با تاکید بر این که استفاده از مواد غذایی حاوی نیترات مانند هویج و اسفناج در سوپ کودکان توصیه نمی‌شود.

یک متخصص تغذیه با تاکید بر این که استفاده از مواد غذایی حاوی نیترات مانند هویج و اسفناج در سوپ کودکان توصیه نمی‌شود، گفت: این مواد طی باقی ماندن در سوپ به یک آنزیم خطرناک تبدیل و موجب بروز مسمومیت در کودکان می‌شوند.

دکتر سیدعلی کشاورز عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت و گو با ایسنا، اظهار داشت: اثرات زیان بار نیترات به دو دسته مستقیم و غیرمستقیم قابل تقسیم است که اثر مستقیم آن در ترکیب با پروتئین و اسیدهای آمینه باعث ایجاد نیتروزآمین شده که خود عامل ابتلا به سرطان است و اثر غیرمستقیم آن تبدیل به نیتريت و بروز مسمومیت می‌شود.

وی افزود: وجود نیترات زیاد در آب و غذا باعث افزایش نیتريت بزاق انسان و تخریب ویتامین A و C در بدن می‌شود.

این متخصص تغذیه با اشاره به مواد غذایی که موجب تجمع نیترات در بدن می‌شوند، گفت: سبزیجاتی مانند هویج و اسفناج که خود حاوی نیترات هستند از این جمله‌اند از این رو بهتر است در سوپ کودکان استفاده نشوند.

دکتر کشاورز تصریح کرد: نیترات موجود در این سبزیجات طی ماندن در سوپ کودکان به نیتريت تبدیل شده و این نیتريت با هموگلوبین خون کودک ترکیب و باعث تولید نوعی آنزیم خطرناک در بدن کودکان و ابتلای آنها به مسمومیت می‌شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران اظهار کرد: استفاده از آب فاضلاب در آبیاری کشتزارها، استفاده از کودهای شیمیایی که به طور معمول در کشور ما مصرف آن رایج است و همچنین رشد گیاه در خاک‌هایی که فاقد عنصر مولیبدن باشد از علل تجمع نیترات در گیاهان است.

دکتر کشاورز در پایان خاطرنشان کرد: نشست فاضلاب‌های شهری و انسانی به سفره‌های آب زیرزمینی و استفاده از آب‌های آلوده به منظور استفاده انسانی نیز می‌تواند موجب افزایش ورود نیتراب به آب شرب مردم شود.