

## مصرف کنسروها را کاهش دهید

این روزها یکی از راه‌های آسان در دسترس قرار گرفتن انواع غذاها استفاده از کنسرو آنهاست.



جام جم آنلاین: این روزها یکی از راه‌های آسان در دسترس قرار گرفتن انواع غذاها استفاده از کنسرو آنهاست. کنسروها دارای طیف گسترده‌ای هستند که از قدیمی‌ترین آنها کنسرو ماهی تن و جدیدترین آنها که نسل نوبی از غذاهای کنسروی هستند می‌توان به کنسرو فسنجان، کله‌پاچه، سیرابی و شیردان و انواع دیگر غذاهای سنتی ایرانی اشاره کرد. اما این پرسش مطرح می‌شود که ارزش تغذیه‌ای و سلامت غذاهای کنسروی یا بسته‌بندی شده چه میزان است؟ آیا می‌توان این غذا را جایگزین غذاهای خانگی کرد؟

کنسرو لغتی لاتین و به معنای حفاظت و نگهداری است. از زمان‌های قدیم کنسرو کردن معمول‌ترین روش برای نگهداری و حفظ طولانی‌مدت مواد غذایی بوده است. از امتیازات غذاهای کنسروی می‌توان به قابلیت نگهداری طولانی‌مدت آنها بدون نیاز به یخچال و فریزر، ارزان‌قیمت بودن، حمل آسان در مسافرت‌ها و در دسترس بودن انواع مختلف غذا، میوه و سبزیجات در تمام فصول سال اشاره کرد. اما همین غذاهای کنسروی دارای مضراتی هم هستند که مصرف مستمر و بیش از حد آنها می‌تواند در طولانی‌مدت سلامت مصرف‌کنندگان را به خطر اندازد برخی مواد خطرناک غذاهای کنسروی به این قرار است:

نگهدارنده‌های شیمیایی: از آنجا که زمان تولید تا مصرف مواد غذایی کنسروی طولانی است به برخی از این غذاها نگهدارنده‌هایی افزوده می‌شود تا مواد غذایی سالم مانده و از فساد آنها جلوگیری شود و در برخی دیگر نیز افزودنی‌هایی به منظور خوش‌طعم کردن ماده غذایی استفاده می‌شود که اگر مقدار این نوع مواد شیمیایی تحت کنترل و نظارت دقیق نباشد می‌تواند در درازمدت مشکلاتی چون سرطان، آسم، تنگی نفس، آلزایمر و انواع آلرژی‌ها را در مصرف‌کننده ایجاد کنند. تحقیقات اخیر نشان داده استفاده از ماده شیمیایی بیسفنول در برخی کنسروها می‌تواند نقش مهم هورمون استروژن را در رشد مغز مختل کند و اثرات زیانباری را در مغز و حافظه برجای گذارد.

مواد رنگی: یکی از مسموم‌کننده‌ترین عناصری که در برخی مواد غذایی بسته‌بندی شده به کار می‌رود مواد رنگی آن هم به میزان فراوان است تا شکل و شمایل و رنگ غذا برای مصرف‌کننده جذاب شود. این مواد می‌توانند به داخل خون انسان نفوذ کرده و انواع امراض خونی از جمله مسمومیت خونی ایجاد کنند.

نمک: نمک یکی از عناصر اصلی برای حفظ، دوام و ایجاد طعم مطلوب در مواد غذایی کارخانه‌ای است. 75 درصد از نمکی که بدن ما دریافت می‌کند از همین مواد غذایی بسته‌بندی شده است. به دلیل وجود این افزودنی اجتناب‌ناپذیر، مصرف غذاهای کنسروی در افراد مبتلا به فشار خون، تنگی نفس، نارسایی کلیوی و حتی سرطان دستگاه گوارش باید محدود شود.

شکر: شکر از دیگر موادی است که برای ایجاد طعم مطلوب و حذف طعم نامطلوب برخی مواد افزودنی شیمیایی به غذاهای کنسروی افزوده می‌شود. مبتلایان به دیابت و چاقی باید قبل از مصرف این نوع غذاها ترکیبات مندرج روی بسته‌بندی غذا را مشاهده و از مصرف غذاهای کنسروی حاوی شکر بپرهیزند.

روغن: روغن از جمله مواد اصلی برخی کنسروها نظیر کنسرو ماهی است. مصرف بیش از حد و غیراستاندارد روغن در این نوع غذاها برای افراد مبتلا به کلسترول و تری‌گلیسیرید بالا بسیار مضر بوده و کالری مازاد آن چاقی را به ارمغان می‌آورد.

حرارت‌دهی: فرآیندهای حرارتی در کنسروسازی به صورت غیرمستقیم است و بین ماده حرارت‌دهند و غذا تماسی وجود ندارد. اما موادی که در نزدیکی سطح انتقال حرارت قرار دارند نسبت به موادی که فاصله بیشتری با حرارت دارند سریع‌تر به دمایی مورد نظر رسیده و ادامه حرارت‌دهی می‌تواند موجب کاهش خصوصیات ماده غذایی مانند رنگ، مزه، عطر و نهایتاً مواد مغذی حساس نظیر ویتامین‌های B و C آن شود.

آلودگی شیمیایی: این نوع فساد در اثر خوردگی لاک درون قوطی و واکنش با ترکیبات محتوی قوطی ایجاد می‌شود. باید توجه داشت لاک قوطی کاملاً صاف و بدون ترک خوردگی و تغییر رنگ محسوس باشد. لکه‌های سیاه در دیواره قوطی نشان‌دهنده آلودگی شیمیایی محتویات داخل کنسرو است. از سوی دیگر سطح لحیم‌کاری قوطی‌هایی که با مواد غذایی تماس مستقیم داشته باشند می‌توانند باعث ورود یون سرب به ماده غذایی و سپس ورود به بدن مصرف‌کننده شده و سلامت انسان را به خطر اندازد.

آلودگی میکروبی: این نوع آلودگی می‌تواند در اثر سوراخ شدن یا زنگ‌زدگی قوطی کنسرو به محتویات داخل آن نفوذ و غذا را فاسد کند. از طرفی عدم توجه به انجام پاستوریزاسیون مناسب و اصولی می‌تواند منجر به رشد میکروبهایی بیماری‌زا در محصول شود.

#### توصیه‌ها

هیچ گاه مواد غذایی آماده و کنسروی را جایگزین غذاهای خانگی نکنید. هنگام خرید انواع کنسرو به تاریخ مصرف و مجوز بهداشت آنها توجه کنید. قوطی کنسرو باید کاملاً سالم، فاقد نشئی، سوراخ‌شدگی، زنگ‌زدگی، ضرب‌دیدگی و بدون تورم باشد و مشخصات و ترکیبات آن روی بدنه فلزی قوطی حک شده باشد.

قبل از مصرف غذاهای بسته‌بندی شده دستورالعمل مندرج روی قوطی را با دقت مطالعه و اجرا کنید و از نگهداری قوطی‌های باز نشده در یخچال و محیط‌های مرطوب اجتناب کنید.

فاخره بهبهانی

جام جم