

چند نکته مهم برای مصرف برنج دودی



این روزها استفاده از محصولات دودی بی‌رویه شده و این نوع خوراکی‌ها با استقبال روزافزون جوانان و خانواده‌ها همراه است. این موضوع زمانی تاسف‌بارتر می‌شود که والدین جوان برای ترغیب و تشویق کودکان خود به مصرف هرچه بیشتر غذا، ذائقه آنها را به مصرف چنین محصولاتی آشنا می‌کنند.

جام جم آنلاین: این روزها استفاده از محصولات دودی بی‌رویه شده و این نوع خوراکی‌ها با استقبال روزافزون جوانان و خانواده‌ها همراه است. این موضوع زمانی تاسف‌بارتر می‌شود که والدین جوان برای ترغیب و تشویق کودکان خود به مصرف هرچه بیشتر غذا، ذائقه آنها را به مصرف چنین محصولاتی آشنا می‌کنند.

برنج دودی یکی از این محصولات است که مصرف آن خصوصا در میان هموطنان قسمت‌های شمالی کشورمان بیشتر دیده می‌شود. در گذشته محصولات بسیاری را دودی می‌کردند. دود به دلیل دارا بودن مواد فنولی و الکلی با ضدعفونی کردن خوراکی‌ها، عوامل میکروبی و قارچی آنها را از بین برده، تجزیه پروتئین‌ها و چربی‌ها را آهسته‌تر کرده و در کل زمان ماندگاری محصول را بیشتر می‌کند، اما امروزه با توجه به تحقیقات به عمل آمده در مورد مضرات ترکیبات دود برای سلامت انسان از روش دودی کردن برای افزایش ماندگاری محصول کمتر استفاده می‌شود.

این روزها دودی کردن تنها برای ایجاد طعم مطلوب، تولید فرآورده‌های متنوع، تغییر ذائقه و کمک به بهبود رنگ محصول خصوصا انواعی از برنج استفاده می‌شود. تاکنون موارد مضر و سمی در دود شناسایی شده است و حتی سرطان‌زایی آن نیز به اثبات رسیده است. ترکیبات موثر در دود اگر کنترل شده نباشند، در شرایط حرارتی بالا می‌توانند هیدروکربن‌های حلقوی سرطان‌زایی چون آنتراسن و بنزو پیرن ایجاد کنند که بسیار خطرناک است. این مشکل در محصولاتی که به صورت سنتی و خارج از نظارت بهداشتی تولید می‌شود، بیشتر دیده می‌شود.

تحقیقات اخیر نشان داده است که خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها از طریق مصرف محصولات دودی در مقایسه با خطر بیماری‌های ناشی از مصرف زیاد از حد چربی اشباع شده به یک اندازه است. معمولا محصولات دودی شده مواد نیترواتی بیشتری هم دارند که احتمال تبدیل آن به نیتروز آمین زیادتر است. مصرف چنین فرآورده‌هایی باعث افزایش سرطان‌های کولون، رکتوم، معده و... می‌شود.

در برخی کشورهای اروپایی چون ایسلند که مصرف چنین محصولاتی فراوان است با شیوع بالایی از سرطان‌های معده روبه‌رو هستند. البته ناگفته نماند که امروزه در روش‌های جدید صنعتی از دود مایع که از تقطیر، تصفیه و تغلیظ دود معمولی به دست می‌آید، استفاده می‌شود که عوارض آن کمتر است.

دودی کردن برنج

حال شاید این پرسش مطرح شود که برنج را چگونه دودی می‌کنند؟

در روش دودی کردن در اتاقک‌های دود، خرده‌های چوب درختان جنگلی را به حدی آتش می‌زنند که فقط دود کند و آتش نگیرد. سپس کیسه‌های برنج را در این اتاقک‌ها برای چندین ساعت قرار می‌دهند. دود حاصل به سمت برنج هدایت شده و طعم برنج دودی می‌شود. هرچند اگر برای تولید دود از مواد سوختی مناسب، به صورت بهداشتی و کنترل شده استفاده شود، ضرر چندانی نخواهد داشت؛ ولی اگر از چوب‌هایی چون چوب کاج که طعم و اسانس زیادی دارند یا از چوب‌های شیرابه‌دار و آغشته به مواد رنگی و نفتی استفاده شود، فوق‌العاده مضر و برای سلامت مصرف‌کننده مخاطره‌آمیز می‌شوند.

توصیه‌ها

– دودی کردن برنج و سایر محصولات اغلب در خانه یا در کارگاه‌های خارج از کنترل به روش غیربهداشتی و سنتی انجام می‌شود. بنابراین نمی‌توان مطمئن بود که در فرآیند دودی کردن از چه چوبی استفاده می‌شود. از این‌رو بهتر است محصولات دودی شده‌ای را که دارای بسته‌بندی‌های بهداشتی، تاریخ مصرف و مجوز بهداشت هستند، انتخاب کنید.

– برنج دودی را به صورت تفننی و بیشتر از یک بار در هفته مصرف نکنید.

– برنج معمولی را به صورت کته و برنج دودی را به صورت آبکش مصرف کنید تا ترکیبات مضر احتمالی موجود در دود برنج از طریق

آبکش خارج شود.

– محصولات دودی شده را همراه سبزی و میوه مصرف کنید. میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی مواد آنتی‌اکسیدانی بوده و قادر به خنثی‌سازی ترکیبات سرطان‌زا هستند. در ضمن بد نیست بدانید که مصرف غذاهای سرخ شده و فرآوری شده صنعتی همراه غذاهای دودی می‌تواند اثرات نامطلوب محصولات دودی را تشدید کند.

– مصرف مداوم برنج دودی می‌تواند اشتها را افزایش و منجر به چاقی و اضافه وزن شود.

فاخره بهبهانی / جام‌جم