



مصرف طولانی غذاهای آماده به مصرف، فرد را دچار کمبود ویتامین می‌کند

یک متخصص تغذیه با تاکید بر اینکه اگر استفاده از غذاهای آماده به مصرف عادت روزانه شود...

سلامت‌نیوز: یک متخصص تغذیه با تاکید بر اینکه اگر استفاده از غذاهای آماده به مصرف عادت روزانه شود در دراز مدت فرد دچار کمبود ویتامین و مواد معدنی خواهد شد، گفت: «#171؛تاثیر روشهای مختلف نگهداری بر روی ویتامین ها و مواد معدنی یکسان نیست مثلا فریز کردن نسبت به سایر روشها کمترین تاثیر را بر روی ویتامین ها دارد البته به شرطی که صحیح انجام شود یعنی تمام ماده غذایی به سرعت فریز شود و دمای آن تا قبل از زمان مصرف همواره کمتر از -20 باشد.»

دکتر زهره خدایی در گفتگو با خبرنگار سلامت نیوز گفت: «#171؛برای طولانی کردن ماندگاری مواد غذایی از روش های مختلفی استفاده می شود برخی از این روش ها از زمان‌های قدیم وجود داشته‌اند مثل خشک کردن، نمک سود کردن، دودی کردن، ترشی انداختن و جوشاندن، و برخی جزو روش‌های نسبتا جدید هستند مثل کنسرو کردن، افزودن مواد نگه دارنده، و رادیاسیون.»

وی ادامه داد: «#171؛در غذاهای آماده به مصرف عموما از روش رادیاسیون استفاده می شود. این روش از حدود 30 سال پیش شروع شده و مطالعات تا بحال تاثیر بیمار زایی خاصی برای آن نیافته است اما لازم به ذکر است که اشعه می تواند با تاثیر بر روی غذا ایجاد برخی مواد حاصل از رادیاسیون نماید که به آن مواد رادیولیتیک می‌گویند. مطالعه روی مواد رادیو لیتیک در غذا های فرنگی تا بحال سمی بودن گزارش نشده است. اینکه تاثیر رادیاسیون و مواد حاصل از آن در غذاهای ایرانی آیا متفاوت است یا نه و اگر متفاوت است آیا این مواد سمی محسوب می‌شوند نیاز به مطالعه بومی دارد.»

این دکترای طب و تغذیه از انگلستان تاکید کرد: «#171؛آنچه قطعا مشخص است روش های نگهداری عموما باعث کاهش مواد مغذی می شوند، ویتامین ها و مواد معدنی بسیار حساس هستند و دچار کاهش می‌شوند. بدتر اینکه دوباره گرم کردن نیز جزء کارهایی است که از ویتامین غذا می کاهد و اگر استفاده از غذاهای آماده به مصرف عادت روزانه شود در دراز مدت فرد دچار کمبود ویتامین و مواد معدنی خواهد شد. در کشور ما که سبزیجات ارزان هستند و در تمام فصول یافت می شوند بهترین کار این است که تا حد امکان از سبزیجات خام که حاوی بیشترین میزان ویتامین و مواد معدنی هستند بصورت روزانه مصرف شود.»

وی خاطر نشان کرد: «#171؛تاثیر روشهای مختلف نگهداری بر روی ویتامین ها و مواد معدنی یکسان نیست مثلا فریز کردن نسبت به سایر روشها کمترین تاثیر را بر روی ویتامین ها دارد البته به شرطی که صحیح انجام شود یعنی تمام ماده غذایی به سرعت فریز شود و دمای آن تا قبل از زمان مصرف همواره کمتر از -20 باشد. فریز کردن میزان آهن روی و فسفر رانیز نمی کاهد. جالب است بدانیم یکی از روشهای سنتی نگهداری مواد غذایی که تخمیر است نه تنها می تواند میزان ویتامین مواد غذایی را افزایش دهد، علاوه بر آن میتواند برخی مواد معدنی و ویتامین ها E موجود در آن را برای بدن قابل دسترس تر کند.»