

سبزیجات هم گاهی مضر می‌شوند



این روزها وقتی برای خرید انواعی از سبزیجات چون سیب‌زمینی، پیاز، سبزی‌های برگ دار و غیره به بازار تره‌بار سری می‌زنیم...

جام جم آنلاین: این روزها وقتی برای خرید انواعی از سبزیجات چون سیب‌زمینی، پیاز، سبزی‌های برگ دار و غیره به بازار تره‌بار سری می‌زنیم، ظاهر تازه و خوش‌آب و رنگ این سبزیجات ما را بدون هیچ تاملی ترغیب به خرید می‌کند، اما آیا این سبزیجات به ظاهر سالم ممکن است آلوده باشند؟ آیا این آلودگی‌ها می‌توانند سلامت مصرف‌کننده را به مخاطره اندازند؟ سبزیجات دارای ویتامین‌ها و املاح معدنی زیادی هستند که گنجاندن آنها در برنامه غذایی روزانه، امری لازم و ضروری است، اما همین سبزیجات مفیدی که به منظور مقابله با انواع بیماری‌ها، خصوصا سرطان‌ها استفاده می‌شوند، خود می‌توانند به دلیل رسوخ برخی آلودگی‌ها منشا سرطان باشند.

کودهای شیمیایی

امروزه اغلب سبزیجات در تمام مراحل رشد از طریق کودهایی چون کود ازته، اوره و فسفره تغذیه می‌شوند. در تمام این کودها نیترات وجود دارد و می‌تواند در محصول رسوخ کند. معمولا نیترات‌ها موجب بزرگ و سنگین شدن سبزیجاتی چون سیب‌زمینی، پیاز و هویج شده و در سبزی‌های بوته‌ای مثل اسفناج، کاهو، کلم‌برگ، کلم‌پیچ و انواع سبزی‌های برگ دار موجب رشد سریع آنها می‌شوند. اغلب این محصولات برخلاف ظاهر سالم و آراسته، طعم خوب و ماندگاری بالایی نداشته و مصرف طولانی‌مدت آنها می‌تواند منجر به بروز انواع سرطان‌های گوارشی در مصرف‌کننده شود. خوب است بدانید مواد نیتراته با هیچ روشی از جمله پختن، شستشو یا ضدعفونی کردن از بین نروهند رفت.

سموم شیمیایی

سمپاشی بی‌موقع برای جلوگیری از آفت‌زدگی یا استفاده از سموم غیرمجاز با دوز مصرف بالا از جمله مواردی هستند که می‌توانند سبب بروز انواع سرطان‌های لنف، خون، ریه، پستان و پانکراس در مصرف‌کننده شوند. متأسفانه این سموم بسیار پایدار بوده و اگر فاصله زمانی مناسب جهت تجزیه سم طی نشود، برای سلامت افراد، مخاطره‌آمیز می‌شود. کودکان بیشتر در معرض این خطر قرار دارند، چرا که در سنین خردسالی بافت‌ها بسرعت در حال رشد بوده و عوارض و اختلالات ناشی از این سموم، سیستم بدنی این گروه را بیشتر در معرض تخریب قرار می‌دهد.

آبیاری با فاضلاب

آبیاری مزارع کشت سبزیجات با استفاده از فاضلاب انسانی موجب می‌شود که سبزیجات، آلوده به انواع باکتری‌ها، ویروس‌ها و تخم انگل‌ها شده و بیماریزا شوند. خوشبختانه نفوذ آلودگی‌های میکروبی به داخل آوندهای سبزی ناچیز بوده و شستشو با آب تمیز، استفاده از مایع ظرفشویی برای جدا کردن تخم‌انگل‌ها و بهره‌گیری از روش ضدعفونی با پرکلرین برای نابودی انواع میکرووب‌ها بسیار کارآمد خواهد بود.

فلزات سنگین

آبیاری مزارع اگر از طریق فاضلاب‌های تصفیه نشده صنعتی کارخانجات انجام گیرد یا این که سبزیجات در مکان‌های نزدیک به شهرها و اتوبان‌های پرتردد پرورش یابند به احتمال زیاد آلوده به فلزات سنگین می‌شوند. این فلزات، بسیار سمی بوده و می‌توانند سیستم عضلانی، عصبی، اسکلتی و حتی کبد و کلیه را درگیر کنند. سمی‌ترین آنها سرب، کادمیوم، جیوه و آرسنیک هستند که حتی ورود مقادیر کم آن به بدن در طولانی مدت می‌تواند منجر به بروز عوارضی چون کاهش ضریب هوشی، خستگی، تحریک‌پذیری، بی‌خوابی، افسردگی، عدم تمرکز، نقایص مادرزادی، اختلال سیستم ایمنی و در نهایت سرطان شود. متأسفانه این فلزات از طریق شستشو، ضدعفونی کردن و پختن حذف نمی‌شوند و همچنان در بافت سبزیجات باقی خواهند ماند.

توصیه‌ها

– از خرید سبزیجات غده‌ای درشت پرهیز کنید. سیب‌زمینی‌هایی که رنگ روشن‌تری دارند، پیازهایی که قسمت خروج جوانه آنها

باریک‌تر است و سبزی‌های برگ‌داری که ظریف و ترد هستند سالم‌ترند و کمتر در معرض نفوذ مواد نیترا ته بوده‌اند.

– تا می‌توانید سبزی‌های فصلی، غیرگلخانه‌ای و آنهایی که به روش طبیعی (ارگانیک) پرورش یافته‌اند، انتخاب کنید.

– از خرید سبزی‌هایی که در نزدیکی جاده‌ها و کارخانجات صنعتی پرورش یافته و عرضه می‌شوند، بپرهیزید. امکان آلودگی این سبزیجات به فلزات سنگین، پسماندهای شیمیایی و املاح اسیدی بسیار زیاد است.

– از مناطقی که فاضلاب‌های شهری به آنجا منتهی می‌شود، سبزی و صیفی نخرید. این محصولات آلوده به فاضلاب انسانی بوده و بسیار بیماری‌زا هستند.

– سبزیجاتی که به روش طبیعی پرورش می‌یابند اغلب به وسیله کودهای حیوانی تغذیه می‌شوند. این کودها دارای آلودگی‌های میکروبی بوده و سالم‌سازی آنها با مایع ظرفشویی و پرکلرین امری لازم و ضروری است.

– برای خرید سبزیجات، انواعی را که شسته و ضدعفونی شده‌اند و داخل بسته‌بندی‌های بهداشتی و دارای تاریخ مصرف و مجوز بهداشتی هستند، خریداری کنید، میزان آلودگی‌های میکروبی و شیمیایی این نوع سبزیجات به دلیل نظارت کارشناسان وزارت بهداشت کمتر است.

– دقت کنید در مصرف مواد ضدعفونی‌کننده سبزیجات زیاده‌روی نکنید، چرا که این مواد هم ممکن است اثرات شیمیایی روی سبزی بگذارند و برای سلامت خطرناک باشند. ضمن این که مقادیر زیاد آن می‌تواند ارزش تغذیه‌ای سبزیجات را کاهش دهد.

فاخره بهبهانی
جام‌جم