



غذاهای حاوی مواد نگهدارنده در کمین سلامت

کارشناسان بهداشت نسبت به استفاده بی‌رویه از افزودنی‌ها در مواد غذایی فراوری شده در ایران هشدار دادند.

کارشناسان بهداشت نسبت به استفاده بی‌رویه از افزودنی‌ها در مواد غذایی فراوری شده در ایران هشدار دادند.

به گفته کارشناسان، مواد افزودنی زیادی که به انواع محصولات غذایی صنعتی از قبیل انواع کیک، بیسکوئیت، چیپس، پفک و آبمیوه اضافه می‌شود مانند نگهدارنده‌ها، شیرین‌کننده‌های مصنوعی، عطر و طعم‌دهنده‌ها و رنگ‌ها ممکن است در کوتاه مدت اثری نداشته باشد یا مقدار آنها در مواد غذایی در حد استاندارد باشد ولی وقتی مقدار این مواد در کل دریافت‌های روزانه و حتی ماهانه در نظر گرفته شود، می‌تواند خطری برای سلامتی باشد؛ به‌ویژه اگر مصرف اینگونه محصولات از سنین کودکی آغاز شده باشد.

مواد نگهدارنده، مواد شیمیایی طبیعی یا مصنوعی هستند که آنها را به مواد غذایی، رنگ، نمونه‌های زیست‌محیطی و مواد دارویی اضافه می‌کنند تا این مواد را از فساد ناشی از رشد میکروب‌ها یا فساد ناشی از تغییرات شیمیایی محافظت کنند. مواد نگهدارنده یا به تنهایی مورد استفاده قرار می‌گیرند و یا همراه با دیگر روش‌های نگهداری طولانی‌مدت از مواد غذایی به کار می‌روند. مواد نگهدارنده را می‌توان به 2 دسته تقسیم کرد:

1- مواد نگهدارنده‌ای که خاصیت ضد میکروبی داشته و از رشد حشرات، باکتری‌ها و قارچ‌ها جلوگیری می‌کنند

2- آنتی‌اکسیدان‌ها که از اکسید شدن اجزای ماده غذایی جلوگیری به عمل می‌آورند. از مواد نگهدارنده دسته دوم می‌توان نیترات سدیم، نیتريت سدیم، سولفیت‌ها، دی‌اکسید گوگرد، سدیم بی‌سولفات و پتاسیم بی‌سولفات را نام برد. دیگر انواع مواد نگهدارنده دارای فرمالدئید (معمولاً به صورت محلول)، گلو تارالدئید و اتانول هستند.

دکتر حامد پورآرامی، کارشناس ارشد دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در این زمینه در گفت‌وگو با خبرنگار همشهری اظهار داشت: افزودنی‌های رایج در صنعت مواد غذایی به‌منظور بهبود رنگ، بافت، کیفیت و ماندگاری مواد غذایی به آنها افزوده می‌شود.

وی با بیان اینکه این افزودنی‌ها اغلب حدود و محدوده مصرف دارند، گفت: از آنجایی که استفاده بیش‌ازحد از این افزودنی‌ها در مواد غذایی زمینه بروز برخی از سرطان‌ها را فراهم می‌کند؛ بنابراین در ایران قوانین و مقرراتی برای استفاده از آنها وضع شده تا از اثرات جانبی و سوء آنها جلوگیری شود.

این دکترای تخصصی علوم تغذیه در این باره خاطر نشان کرد: به‌همین دلیل تمام مواد غذایی که از وزارت بهداشت مجوزهای لازم را اخذ می‌کنند ملزم به رعایت استانداردهای تعریف‌شده در این زمینه هستند و تولیدکننده‌ها را ملزم می‌کند که حدود تعریف شده برای افزودنی‌های مجاز را رعایت کنند؛ بنابراین اگر تولیدکننده‌ای از افزودنی‌های غیرمجاز یا افزودنی‌های مجاز ولی بیش‌ازحد تعریف شده استفاده کند، تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرد.

دکتر پورآرامی به خانواده‌ها هشدار داد: حتی اگر شرکت‌های تولیدکننده حدود مصرف افزودنی‌های مجاز را رعایت کنند اما افراد در طول روز از محصولات غذایی فراوری‌شده و کنسروی بیش از حد استفاده کنند، باز خطر دریافت بیش از اندازه این مواد وجود دارد، به همین دلیل توصیه می‌شود که در برنامه غذایی روزانه حتی‌المقدور از مواد غذایی تازه استفاده شود تا زمینه بروز انواع سرطان به حداقل برسد.

پورآرامی با اشاره به استفاده از مواد نگهدارنده در تهیه سوسیس و کالباس، گفت: در حال حاضر وزارت بهداشت سعی کرده تا با افزودن ویتامین به این قبیل غذاهای آماده مجاز، از عوارض آنها بکاهد اما مشکل این است که در تهیه سوسیس و کالباس غیرمجاز، این موارد رعایت نمی‌شود.

کاربرد مواد نگهدارنده

مواد نگهدارنده (Preservatives) به موادی گفته می‌شود که برای نگهداری غذا و کاهش فساد (از دست دادن کیفیت یا ارزش

غذایی) و تجزیه آن توسط میکروارگانسیم‌ها استفاده می‌شود. از روش‌های نگهداری، می‌توان به استفاده از باکتری‌های خوش‌خیم، مخمرها و قارچ برای اضافه کردن ویژگی‌های خاص اشاره کرد. نگهداری مواد غذایی معمولاً از طریق جلوگیری از رشد باکتری‌ها، قارچ‌ها و سایر میکروارگانسیم‌ها، همچنین اکسیداسیون چربی‌ها که باعث ترشیدگی می‌شوند، صورت می‌پذیرد.

روش‌های متداول برای نگهداری غذا عبارتند از: خشکاندن، خشک کردن جریان هوای گرم، خشک کردن از طریق انجماد، انجماد، بسته‌بندی در خلأ، کنسرو، نگهداری در مایعات، کریستالیزاسیون، افزودن مواد نگهدارنده یا گازهای بی‌اثر مانند دی‌اکسید کربن.

تحقیقات نشان می‌دهد که ماده‌ای به نام نیترات بعد از خوردن در معده تبدیل به نیتروزامین می‌شود که ماده‌ای سرطانزاست و در اکثر غذاهایی که دارای مواد افزودنی نگهدارنده هستند به کار برده می‌شود.