



بار میکروبی ادویه‌جات بالاست

می‌گویند میزان آلودگی ادویه‌ها بسیار زیاد است و انواعی از آن تقلبی و حاوی ترکیبات شیمیایی و مواد رنگی است، اما آیا این گفته‌ها حقیقت دارد؟ اصلاً ادویه‌جات تا چه میزان می‌توانند ارزش تغذیه‌ای غذاهایمان را بالا ببرند؟

جام جم آنلاین: می‌گویند میزان آلودگی ادویه‌ها بسیار زیاد است و انواعی از آن تقلبی و حاوی ترکیبات شیمیایی و مواد رنگی است، اما آیا این گفته‌ها حقیقت دارد؟ اصلاً ادویه‌جات تا چه میزان می‌توانند ارزش تغذیه‌ای غذاهایمان را بالا ببرند؟

اگر تا به حال به دستپخت آشپزهای مختلف دقت کرده باشید، تفاوت اصلی غذای آنها را در استفاده از ادویه‌جات مختلف می‌یابید.

در واقع ادویه‌ها برای بهتر کردن طعم غذا استفاده می‌شود و اکثر ما برای افزایش ارزش غذایی از آن استفاده نمی‌کنیم. چرا؟ به دلیل آن که میزان استفاده از ادویه‌ها در هر وعده غذایی بسیار ناچیز است و نمی‌تواند تامین‌کننده مواد مغذی بدن ما باشد.

البته این را بدانید مصرف زیاد ادویه‌جات با تحریک غدد بزاقی منجر به افزایش اشتها و سهل‌الهضم شدن غذا می‌شود و حتی گفته می‌شود دارچین، مکمل دارویی آنتی‌بیوتیک است و به درمان برخی عفونت‌ها کمک می‌کند و برای مبتلایان به دیابت و افرادی که از درد معده رنج می‌برند، مفید است.

زردچوبه، خاصیت ضدالتهابی دارد و فلفل، سوخت و ساز بدن را بالا می‌برد و استفاده مستمر آن در رژیم‌های غذایی کم‌کالری توصیه می‌شود.

وقتی ادویه مشکل‌ساز می‌شود

ادویه‌ها برای عموم مردم مشکل خاصی ایجاد نمی‌کند، ولی عاملی برای ایجاد آلرژی است و موجب عود و ظاهر شدن علائم آن می‌شود و در افراد مستعد موجب تنگی نفس و مشکلات پوستی همچون کهیر، خارش، التهاب و قرمزی می‌شود. در ضمن توصیه می‌شود افراد دچار ریفلاکس معده کمتر از غذاهای پرادویه استفاده کنند.

خطر ادویه آلوده پایین است

درصد زیادی از ادویه‌هایی که به صورت پودری یا کامل در بازارهای ایران عرضه می‌شود از کشورهایی چون هند، سریلانکا و بنگلادش وارد کشور شده و به دلیل آن که در این کشورها شرایط بهداشتی بخوبی رعایت نمی‌شود بار میکروبی اغلب این محصولات بالاست، اما خوشبختانه به دلیل آن که بیشتر ادویه‌ها در شرایط خشک نگهداری شده و در غذاهای پختنی به کار می‌رود، حرارت طبخ امکان زنده ماندن یا رشد میکروب‌ها در انواع ساده و ترکیبی آن را تقلیل می‌دهد.

ادویه، کارخانه‌ای باشد یا فله‌ای؟

بیشتر ادویه‌جات در کارخانه تولید نمی‌شود، بلکه دانه، چوب، ریشه یا برگ گیاهان معطر به صورت کامل یا پودر شده از بازار به کارخانه منتقل و با کمک اشعه گاما یا روش‌های دیگر ضدعفونی و در نهایت بسته‌بندی می‌شود.

کارخانجات غیرمتعهد و کارگاه‌های زیرپله‌ای کوچک هم تنها به بسته‌بندی این چاشنی بسنده کرده و از سلامت ترکیبات و ضدعفونی کردن آن اجتناب می‌کنند.

موضوع مهم دیگر آن که افراد عادی قادر به تشخیص اصل یا تقلبی و مخلوط بودن ادویه‌جات با مواد بی‌ارزش و رنگ‌های غیرخوراکی نیستند.

بر این اساس، این محصولات را به صورت کارخانه‌ای و از برندهای شناخته شده تهیه کنید. در غیر این صورت، ادویه‌جاتی همچون فلفل و دارچین را به صورت اولیه تهیه و در منزل آسیاب کنید.

این را هم بدانید چسبندگی و کلوخه شدن ادویه‌جات به دلیل جذب رطوبت محیط بوده و احتمال رشد میکروب در این محصولات بالاست.

فاخره بهبهانی - جام‌جم