

## نیترات موجود در سبزیجات، سرطان زاست

کارشناسان در سال‌های اخیر نسبت به وجود نیترات در سبزیجات به دلیل استفاده از کودهای شیمیایی در کشاورزی ابراز نگرانی کرده‌اند.



کارشناسان در سال‌های اخیر نسبت به وجود نیترات در سبزیجات به دلیل استفاده از کودهای شیمیایی در کشاورزی ابراز نگرانی کرده‌اند.

همین امر سبب شده است تا برخی از متخصصان تغذیه و کارشناسان کشاورزی استفاده از محصولات ارگانیک کاشت سبزیجات را در باغچه‌های خانگی توصیه کنند. به گفته دکتر فرشاد دشتی، عضو هیأت علمی دانشکده کشاورزی دانشگاه بوعلی سینا پرورش سبزی‌ها در باغچه منازل، بهترین شیوه برای کنترل نیترات است.

به اعتقاد وی تجمع نیترات در سبزی‌های برگی بیشتر از سبزی‌های میوه‌ای و پیازی است و از آنجا که نیترات باعث بیماری‌هایی از قبیل کم‌خونی، سقط‌جنین و انواع سرطان‌ها می‌شود، ساقه وسط سبزیجاتی مثل کاهو را نباید خورد. در میوه‌ها و سبزی‌های میوه‌ای، مشکل زیادی از نظر تجمع نیترات وجود ندارد و مشکل اصلی بیشتر در سبزی‌هایی است که اندام رویشی آنها مصرف می‌شود. میزان مجاز ورود نیترات به بدن هر فرد 65.3 میلی‌گرم بر هر کیلوگرم وزن بدن در روز است.

با توجه به اینکه میزان مجاز آن نسبت به وزن بدن سنجیده می‌شود مقدار مصرف آن در کودکان هم حائز اهمیت است. اما علت آلودگی سبزیجات به نیترات چیست؟ متخصصان کشاورزی و تغذیه معتقدند که یکی از دلایل تجمع نیترات در گیاهان برگی استفاده از کودها و سموم شیمیایی در مزارع کشاورزی است. به همین دلیل نیز دکتر دشتی به مردم توصیه کرده تاجایی که امکان دارد سبزی‌ها را خودشان پرورش دهند یا اینکه از محصولات ارگانیک استفاده کنند. همچنین از بخش‌هایی که نیترات زیادی دارند استفاده نکنند و در اسفناج ساقه و دم‌برگ و در کاهو ساقه وسط را مصرف نکنند. اما دلیل استفاده از کودهای شیمیایی در زمین‌های کشاورزی چه می‌تواند باشد که به‌رغم مضرات آن همچنان از این کودها استفاده می‌شود.

دکتر هدایت حسینی، مدیرکل سابق نظارت بر مواد غذایی در مصاحبه با همشهری گفت: در فرایند کشت و برداشت مواد غذایی گیاهی امکان دارد از مواد شیمیایی برای بهبود تولید استفاده شود. برخی از کودها در واقع باعث رشد بیشتر گیاهان می‌شود. از سوی دیگر برای از بین بردن این گیاهان نیز از ترکیبات آفت‌کش استفاده می‌شود. به اعتقاد این متخصص تغذیه یکی از موضوعات مهم در استفاده از کود و کودهای شیمیایی این است که کود را باید بر حسب نیاز زمین و نوع محصول استفاده کرد. استفاده از کود شیمیایی در حد معمول و منطقی برای کاشت محصول نیاز است.

به باور دکتر حسینی باید این مسئله را در نظر داشت که نمی‌توان هر سمی را برای هر گیاهی استفاده کرد؛ هر سم مخصوص یک گیاه است. این مسئله به‌ویژه درباره گیاهانی که منشا مواد غذایی محسوب می‌شوند باید رعایت شود. اگر سمی مخصوص گندم است باید فقط برای گندم استفاده شود و اگر سمی مختص خیار است باید آن را در مزارع خیار به‌کار برد. به گفته دکتر سیدمرتضی صفوی مدیر گروه تغذیه دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان استفاده بی‌رویه و خودسرانه از کودها به‌ویژه کودهای ازته و فسفات باعث تجمع نیترات و نیترات در محصولات غذایی گیاهی می‌شود.

بنابراین فردی که در کار کشاورزی است همواره باید در زمان مصرف کود با متخصصان زراعت مشورت کند. زمانی که سبزی‌ای مانند اسفناج را گرم می‌کنیم در صورتی که دوره عدم‌مصرف این محصول در زمان برداشت رعایت نشده باشد این گیاه حاوی میزان بسیار زیادی از نیترات خواهد بود. این متخصص تغذیه اکیدا توصیه کرد که کشاورزان نباید بیش از حد نیاز از کودهای شیمیایی استفاده کنند، چرا که حتی در صورت رعایت دوره عدم‌مصرف، میزان سموم باقیمانده در کود به راحتی به گیاه منتقل می‌شود و از بین نمی‌رود.

یکی از دلایل آلوده بودن میوه و سبزیجات حتی پس از شست‌وشو و در زمان مصرف آبیاری آنها توسط آب فاضلاب عنوان شده است. به گفته دکتر سیدضیاءالدین مظهری، رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایرانیان اگر در زمان کشت سبزیجات از آب فاضلاب استفاده شود، تنها مزیت آن رشد بیشتر این سبزیجات خواهد بود چرا که در فاضلاب‌ها مواد مغذی فراوانی برای رشد گیاهان وجود دارد اما در کنار آن فلزات سنگینی مانند جیوه و سایر سموم صنعتی و آزمایشگاهی که فاضلاب‌ها را تشکیل می‌دهند می‌توانند در جسم میوه و سبزیجات نفوذ کنند بنابراین نمی‌توان با شستن، آلودگی‌های ناشی از سموم صنعتی و آزمایشگاهی را از سبزیجات زدود. بحث نظارت بر نحوه استفاده از کودها و سموم شیمیایی در زمان کشاورزی

نیز از مهم‌ترین مباحث مطرح در میان کارشناسان است که دکتر دشتی هم در سخنان خود به آن تأکید کرده است.

به اعتقاد متخصصانی نظیر دکتر مظهري وجود نیترات و نیتريت و سایر سموم و مواد آلوده‌کننده در سبزیجات مواردی نیستند که بتوان آنها را با چشم غیرمسلح و بدون انجام آزمایش تشخیص داد بلکه مسئولان وزارت بهداشت که مدیریت و نظارت بر غذا و دارو را برعهده دارند باید در راستای نمونه‌برداری از تولیدات داخلی یا واردات اقدام کنند.