

## تندرستی با کاسه و بشقاب



ملامین، چینی، آرکوپال، پیرکس و بلور. این‌ها اجزای لاینفک آشپزخانه‌های امروزی هستند. البته هستند خانم‌هایی که هنوز هم اصالت چینی را با چیز دیگری عوض نمی‌کنند یا آن‌هایی که دوست دارند با چند کاسه و بشقاب سفالی، رنگ و لعاب سنت را به زندگی مدرن امروزی تزریق کنند...

ملامین، چینی، آرکوپال، پیرکس و بلور. این‌ها اجزای لاینفک آشپزخانه‌های امروزی هستند. البته هستند خانم‌هایی که هنوز هم اصالت چینی را با چیز دیگری عوض نمی‌کنند یا آن‌هایی که دوست دارند با چند کاسه و بشقاب سفالی، رنگ و لعاب سنت را به زندگی مدرن امروزی تزریق کنند.

در عوض بعضی هم از خیر هرچه سنت و نوستالژی است به راحتی گذشته‌اند و با سر به استقبال مدرنیته رفته‌اند و حتی سر میز غذا هم راحتی را با چیزی عوض نمی‌کنند و به استقبال یک‌بار مصرف‌ها می‌روند.

از هر دسته که هستید، فراموش نکنید جنس و کیفیت ظرفی که در آن غذا می‌خورید، اگر از طعم و کیفیت غذا مهم‌تر نباشد، بی‌اهمیت‌تر هم نیست، پس این نکات را در انتخاب ظرف‌های غذا به خاطر داشته باشید.

قدیمی‌ترین ظروف سفالی که باستان‌شناسان موفق به یافتن آنها شده‌اند، مربوط به هزاره دهم پیش از میلاد در محدوده بین‌النهرین است. قدیمی‌ترین ظرف سفالی ایرانی نیز مربوط به 8 هزار سال پیش از میلاد است که در روستای گنج‌دره در حوالی کرمانشاه یافته شده‌است.

به هر حال ظروف سفالی را می‌توان قدیمی‌ترین ظروف غذاخوری نامید ولی این قدمت باعث فراموشی آنها نشده است و هنوز هم به شکل سنتی سفال و سرامیک استفاده می‌شوند.

سفالی که لعاب می‌خورد و مجدداً پخته می‌شود به سرامیک تبدیل می‌شود و امروزه این ظروف سرامیکی هستند که به‌عنوان ظروف غذاخوری استفاده می‌شوند و ظروف سفالی بیشتر جنبه تزئینی دارند، چون سفال اگر لعاب نداشته باشد چربی و رطوبت را پس می‌دهد. برای تهیه این ظروف معمولاً از خاک کائولن به‌عنوان ماده اولیه به همراه مقداری کاه و شن به‌عنوان چسب استفاده می‌شود. این مواد با آب مخلوط می‌شوند و ترکیب حاصل به شکل ظرف مورد نظر درمی‌آید و سپس در کوره‌ای با حرارت حدود 800 درجه به مدت 8 ساعت عملیات پخت صورت می‌گیرد. سپس کوره خاموش می‌شود و ظروف شب تا صبح همانجا می‌ماند و به آرامی خنک می‌شود.

بعد از این مرحله با کمک اکسیدهای رنگی فلزات آهن و آلومینیوم و مس و سرب، لعاب روی ظرف قرار می‌گیرد و مجدداً عملیات پخت تکرار می‌شود. ظرفی که به این ترتیب تهیه شده چون در درجه حرارت 800 درجه پخته شده، توان تحمل حرارت بالایی دارد به طوری که بعضی از ظروف سرامیک را می‌توان در ماکروفر یا روی شعله ملایم قرار داد.

اما کارشناسان هشدار می‌دهند در استفاده از ظروف سفالی و سرامیک باید از استفاده از ظروف آبی‌رنگ به‌عنوان ظروف غذاخوری پرهیز کرد چون این ظروف دارای ترکیبات سربی هستند و احتمال بروز مسمومیت غذایی را افزایش می‌دهند. از محاسن این ظروف می‌توان به سبک بودن آنها نسبت به چینی‌ها و همچنین قیمت کمترشان نسبت به ظروف چینی و کریستال اشاره کرد.

### روبی یا روحی؟ مسئله این است

احتمالاً وقتی از کسی می‌شنوید «&#171؛ قابله روحی»؛ فکر می‌کنید اصل و نسب این قابله از روی است و طرف به اشتباه آن را روحی تلفظ می‌کند. اما در این مورد، شما هم اشتباه می‌کنید. این ظروف به‌طور عمده از جنس آلومینوم هستند و برای سلامت انسان هم ضرر دارند.

نگهداری مواد غذایی ترش اسیدی یا شور در ظروف آلومینومی یا طبخ غذا در این ظروف موجب خروج آلومینوم از ظرف و ورود آن به غذا می‌شود. بیوست، اختلالات گوارشی، یوکی استخوان و آلزایمر از مهم‌ترین عوارض ناشی از مصرف آلومینوم است.

نتایج یک تحقیق داخلی روی ظروف آلومینومی نشان می‌دهد که در اثر پخت غذا در این ظروف، یون‌هایی آزاد و به غذا اضافه می‌شوند که موجب بروز بیماری‌هایی مانند آلزایمر، راشیتیزم و عوارضی همچون غش، کم‌خونی مفرط و اختلال در هنگام راه‌رفتن می‌شود. بر پایه نتایج این تحقیق، هرچه مدت زمان پخت در این ظروف بیشتر شود میزان یون‌های آزاد شده نیز افزایش می‌یابد. همچنین استفاده از اسیدهای خوراکی مثل سرکه، آبلیمو و آبغوره در غذا موجب افزایش آزاد شدن یون‌ها می‌شود.

البته این خطرات فقط مخصوص ظرف آلومینومی نیست. کارشناسان همچنین معتقدند در طبخ غذا از ظروف مسی هم نباید استفاده کرد. نرم بودن فلز مس و ورود آن به غذا باعث می‌شود که در طولانی‌مدت فرد دچار مسمومیت شده و مس اضافی روی احشاء و اندام داخلی بدن اثرات سوئی بگذارد.

بعضی از کارشناسان عقیده دارند ظروف استیل بهترین نوع ظروف برای پخت غذا هستند و در صورت استفاده از ظروف مسی، باید این ظروف قلع‌اندود باشند. البته جذب آهن فلزی از طریق سامانه گوارش پایین است. اما همان اندازه آهنی که از این طریق وارد غذا می‌شود و جذب می‌شود، نکته مثبتی در استفاده از این ظروف به شمار می‌آید.

این روزها ملامین‌ها از مهجورترین ظروف هستند. اما با وجود کاهش تولید ملامین، هنوز هم در اکثر خانه‌ها چند دست بشقاب و کاسه ملامین پیدا می‌شود و خیلی‌ها به‌عنوان ظروف پیک‌نیک از این جنس استفاده می‌کنند. این ظروف سبک و قابل حمل هستند و

قیمت ارزانی دارند و دیرتر می‌شکنند و برای استفاده در مسافرت و پیک‌نیک بسیار مناسب هستند. ملامین اولین بار در حدود 45 سال پیش در ایتالیا ساخته شد و از حدود 35 سال پیش به ایران راه یافت. اگر فرآیند تولید ظروف ملامین درست و اصولی انجام شود، مقدار لعاب کافی باشد و زمان پخت قطعه نیز کافی بوده باشد، این ظروف مشکلی برای سلامتی افراد به وجود نمی‌آورند. البته در هنگام مصرف این ظروف هم توجه به چند نکته حائز اهمیت است: ظروف ملامین را نباید با اجسام خشن مانند سیم ظرف‌شویی شست، چون خش برمی‌دارند. همچنین هنگام بردن میوه باید مراقب باشید تا چاقوی تیز با ظروف برخورد نکند و باعث از بین رفتن لعاب محافظ نشود که در این صورت میکرووب‌ها به راحتی به ظروف نفوذ می‌کنند و در نوبت‌های استفاده بعدی موجب آلودگی غذاها می‌شوند. از سوی دیگر مرور زمان ممکن است باعث از بین رفتن کیفیت این ظروف یا لب‌پیر شدن آنها شود. به دلیل نفوذ میکرووب‌ها، استفاده از ملامین‌های ترک‌دار و کهنه توصیه نمی‌شود. با وجود مجموع این محاسن، ملامین‌ها مخالفانی هم دارند. مهندس فرساد، کارشناس بهداشت محیط در این زمینه می‌گوید: هرچند تا کنون سرطان‌زایی ظروف ملامین مشخص نشده ولی تحقیقات در این زمینه ادامه دارد. در ضمن ظروف بهتر و سالم‌تر از ملامین نیز وجود دارد. به گفته دکتر کشاورز متخصص تغذیه، ملامین‌ها قابلیت نگهداری رنگ را ندارند و استفاده از ملامین‌های رنگی برای سلامت مضر است چون به مرور زمان این رنگ وارد غذاها می‌شود. وی اضافه می‌کند: در تهیه ملامین ممکن است مقداری از مواد اولیه که مونومرهای سمی هستند، باقی بمانند که این مواد هم به مرور وارد غذا می‌شوند و برای سلامت افراد ضرر دارند. از سوی دیگر ماده‌ای که به عنوان براق‌کننده به ظروف ملامین اضافه می‌شود هم ممکن است برای سلامت افراد چندان بی‌ضرر نباشد. هرچند در میان کارشناسان بر سر استفاده از ظروف ملامین اتفاق نظر وجود ندارد، اما همه متخصصان بر این باورند که هنگام خرید ملامین باید از استاندارد بودن و حک شماره پروانه بهداشتی ساخت در پشت این ظروف مطمئن شوید زیرا ظروفی که با مجوز وزارت بهداشت تهیه می‌شوند از نظر استانداردهای ملی و بین‌المللی کمترین مشکل را دارند و خطرات جدی مصرف‌کنندگان را تهدید نمی‌کند.

### بنویسیم اوپال، بخوانیم آرکوپال

نام اوپال برایتان آشنا نیست؟ اگر اوپال را نمی‌شناسید، آرکوپال را که حتما شنیده‌اید. بدن‌یست بدانید که &#171;آرکوپال؛ نام یک شرکت معروف فرانسوی است که اولین بار حدود 100 سال پیش ظروف اوپال را تولید کرد و به همین دلیل در ایران ما این ظروف را به نام آرکوپال می‌شناسیم. اوپال در واقع ماده‌ای است میان شیشه و چینی. از شیشه زیباتر و نشکن است و از چینی سبک‌تر است، چون به مراتب نازک‌تر از چینی است. برای تولید اوپال از سیلیس، آهک، شیشه خورده و کربنات سدیم (مواد اولیه تولید شیشه) به همراه فلوراید یا فلدسپات و کریولیت که نوعی مواد معدنی هستند، به عنوان مواد اولیه استفاده می‌شود. این مواد در دمای 1500 تا 1600 درجه سانتیگراد ذوب می‌شوند و سپس با استفاده از سامانه گریز از مرکز، ظرف مورد نظر تولید می‌شود. به دلیل استفاده از همین سامانه گریز از مرکز به جای قالب و پرس است که ظروف اوپال بسیار نازک‌تر و سبک‌تر از چینی‌ها هستند. به این ترتیب ظروفی تولید می‌شود که در واقع شیشه‌ای هستند ولی به علت وجود ماده سفیدکننده‌ای مانند فلوراید حالت چینی به خود می‌گیرند. اکثر اوپال‌ها با انجام یک عملیات حرارتی به اسم &#171;آبیل؛ در مقابل حرارت مقاوم می‌شوند و می‌توان از آنها در ماکروفر استفاده کرد. نقش گل روی ظرف هم طی همین عملیات آبیل پخته می‌شود. برای ایجاد این نقوش از عکس برگردان یا استامپ که رنگ‌های مقاوم در برابر درجه حرارت هستند، استفاده می‌شود.

### چینی‌ها بدون حرف و حدیث

ظروف چینی یکی از سالم‌ترین ظروف غذاخوری هستند که از نظر ایجاد مشکل برای سلامتی هیچ حرف و سخنی پشت سرشان شنیده نمی‌شود. این ظروف همان طور که از اسمشان پیداست اولین بار حدود 3 تا 4 هزار سال پیش در چین تولید شده‌اند. سابقه تولید صنعتی چینی در ایران هم به حدود 3 تا 4 سال پیش از انقلاب باز می‌گردد. خاک کائولن، فلدسپات (نوعی ماده معدنی جلادهنده با نقطه ذوب پائین) و سیلیس به همراه نوعی خاک چسبنده به نام بال‌کلی، مواد اولیه تهیه چینی هستند. توجه به این مواد اولیه مشخص می‌کند که چینی‌ها یک نسبت خانوادگی هم با سرامیک‌ها دارند. تفاوت عمده این دو جنس به درجه حرارت پخت آنها مربوط می‌شود. حداکثر درجه حرارت پخت سرامیک‌ها 1100 درجه است که البته درجه حرارت داخل این ظروف از این مقدار کمتر است. همین مسئله باعث می‌شود که در داخل ظروف سرامیک خلل و فرج باقی بماند و این ظروف از چینی‌ها سبک‌تر شوند و جذب آب داشته باشند و البته به همین دلیل دوام آنها هم از چینی‌ها کمتر است. در مقابل، چینی‌ها در 1400 درجه پخت می‌شوند و به همین دلیل درجه حرارت داخل و بیرون آنها یکسان شده و سنگین‌تر و با دوام‌تر هستند. چینی‌ها بر خلاف جنس‌هایی مانند بلور در تماس با غذای داغ زود داغ نمی‌شوند و همچنین با سرد و گرم شدن به راحتی نمی‌شکنند. همچنین این ظروف هیچ‌گونه مواد سمی و مضر نمی‌دارند. در تمام دنیا در مراسم تشریفاتی از ظروف چینی استفاده می‌شود، اما چینی‌ها انواع گوناگونی دارند. مثلاً چینی‌های ضخیم و بسیار

مقاوم معمولاً در هتل‌ها استفاده می‌شوند و چینی کاغذی که نوعی چینی بسیار نازک و براق و استخوانی بسیار گران قیمت است، در انگلستان و کره مورد استفاده قرار می‌گیرد. ما ایرانی‌ها هم معمولاً از چینی پورسلن استفاده می‌کنیم که ضخامت متوسطی دارد و از جلای خوبی برخوردار است. در شستشوی ظروف چینی بهتر است از سفیدکننده‌ها و اجسام خشن مانند سیم ظرف‌شویی استفاده نشود تا جلای لعاب از بین نرود.

همشهری آنلاین