



## ۱۴ ماده‌ی غذایی با کمترین میزان آلودگی به سموم

محصولات کشاورزی حاوی سموم و آفت‌کش‌هایی هستند که متأسفانه برای سلامتی ما مضر ارزیابی می‌شوند. این سموم در میوه‌ها و سبزیجات باقی مانده و با مصرف آن‌ها وارد بدن می‌شوند. البته منظورمان این نیست که شما را از مصرف میوه و سبزیجات منع کنیم.

همشهری آنلاین: محصولات کشاورزی حاوی سموم و آفت‌کش‌هایی هستند که متأسفانه برای سلامتی ما مضر ارزیابی می‌شوند. این سموم در میوه‌ها و سبزیجات باقی مانده و با مصرف آن‌ها وارد بدن می‌شوند. البته منظورمان این نیست که شما را از مصرف میوه و سبزیجات منع کنیم. اما می‌خواهیم در خصوص میوه و سبزیجاتی که کمتر به این سموم آلوده‌اند بیشتر آشنا شوید.

اگر به محصولات غذایی ارگانیک دسترسی ندارید بهتر است در انتخاب میوه و سبزیجات غیرارگانیک بیشتر دقت کرده و از انواع سالم‌تر آن‌ها استفاده کنید.

### آووکادو

آووکادو در صدر لیست میوه‌ها و سبزیجات کمتر آلوده‌ی سال 2015 قرار داشته است. این میوه پوست سفتی دارد و بومی آمریکای مرکزی و مکزیک است. به دلیل همین پوست سفت، کمترین میزان آفت‌کش‌ها را به خود جذب می‌کند.

### ذرت

بر اساس گزارش وزارت کشاورزی ایالات متحده‌ی آمریکا (USDA)، باقیمانده‌ی آفت‌کش‌ها که اغلب روی میوه و سبزیجات باقی می‌مانند حتی با شستشو و پوست کندن نیز از بین نمی‌روند. در این بین ذرت کمتر در معرض این آفت‌کش‌ها قرار دارد. خوشبختانه کشت تابستانی این ماده‌ی غذایی باعث می‌شود که کمترین میزان آفت‌کش‌ها را به خود جذب کند و دومین مقام در لیست سالم‌ترین‌ها را به خود اختصاص دهد.

### آناناس

اگر جزو طرفداران طعم شیرین هستید به سراغ آناناس آبدار خوشمزه بروید. این میوه علاوه بر خوشمزه بودن حاوی کمترین میزان آفت‌کش‌ها بوده و در رتبه‌ی سوم از نظر کمترین میزان آفت‌کش‌ها قرار دارد. محققان Environmental Working Group عقیده دارند که پوست کلفت این میوه باعث شده است که کمترین میزان آفت‌کش‌ها را به خود جذب کند.

### کلم

با وجود اینکه اسفناج یکی از بهترین مواد غذایی از نظر ترکیبات مغذی است اما باید بدانید که این برگ‌های خوشمزه به راحتی به سموم و آفت‌کش‌ها آلوده می‌شوند. اما کلم‌برگ جزو سبزیجاتی است که کمترین میزان آلودگی به آفت‌کش‌ها را دارد و می‌توانید در سالادها از آن استفاده کنید.

محققان در بررسی‌های خود مشاهده کرده‌اند سبزیجات برگ‌دار به حدود 5 ترکیب شیمیایی مختلف آلوده شده‌اند. در این بین کلم‌ها در 80 درصد موارد به کمترین میزان این آفت‌کش‌ها آلوده‌اند.

### پیاز

پیاز اشک آدم‌ها را در می‌آورد اما خوشبختانه دمار از روزگار سلامتی در نمی‌آورد. پوست نسبتاً ضخیم و لایه به لایه‌ی آن سدی در برابر جذب ترکیبات شیمیایی ایجاد کرده است. در عین حال کشت این سبزی نیاز زیادی به سموم و آفت‌کش ندارد. چون بوی تلخ و تند پیاز می‌تواند مانند یک عامل محافظتی در برابر هجوم حشرات عمل کند. توصیه می‌کنیم که پیاز را در جای خشک و خنک نگهداری کنید.

### مارچوبه

مارچوبه نیز مانند پیاز نیاز چندانی به آفت‌کش ندارد در نتیجه به کمترین میزان سموم و ترکیبات شیمیایی آلوده می‌شود. کشت این سبزی ساده است و برای محافظت آن‌ها از حشرات موذی نیاز چندانی به سموم نیست.

#### انبه

انبه نیز طرفداران زیادی دارد. این میوه‌ی استوایی شیرین و آبدار نیز در بین میوه و سبزیجاتی که کمترین آلودگی به آفت‌کش‌ها را دارند جای دارد. بر اساس بررسی‌های انجام‌شده فقط 10 درصد نمونه‌های آزمایشی به برخی از سموم آلوده بودند. خوشبختانه گوشت زردرنگ و آبدار این میوه توسط پوست کلفت آن حمایت می‌شود. توصیه می‌کنیم قبل از پوست گرفتن انبه پوست آن را به‌دقت شستشو دهید تا از انتقال بقایای آفت‌کش‌ها به گوشت میوه جلوگیری شود.

#### کیوی

کیوی یا همان انگور فرنگی چینی جزو میوه‌های سرشار از ویتامین C محسوب می‌شود. پوست قهوه‌ای‌رنگ و پرزدار این میوه مانند سدی در برابر جذب بقایای آفت‌کش‌ها عمل می‌کند. البته لازم هست که قبل از پوست‌کندن کیوی، پوست آن را به‌دقت شستشو داده و خشک کنید. اگر کیوی‌های سفتی خریداری کرده‌اید می‌توانید آن‌ها را در پاکت‌های کاغذی نگهدارید کنید. این پاکت‌ها باعث افزایش تجمع گاز اتیلن شده و باعث می‌شوند میوه هر چه زودتر برسد.

#### بادمجان

به عقیده‌ی محققان Environmental Working Group بادمجان نیز جزو سالم‌ترین‌ها از نظر جذب آفت‌کش‌ها محسوب می‌شود. بر اساس بررسی‌های انجام‌شده مشاهده شده است که در حدود 75 درصد نمونه‌های آزمایشی شده اثری از ترکیبات شیمیایی نبوده است. پوست ضخیم بادمجان گوشت این سبزی را از آلوده شده به آفت‌کش‌ها و سموم مصون می‌کند.

#### گریپ‌فروت

رتبه‌ی یازدهم لیست سالم‌ترین میوه و سبزیجات از نظر آلودگی به آفت‌کش‌ها به گریپ‌فروت تعلق دارد. در بررسی‌های انجام‌شده مشخص شد که 50 درصد نمونه‌های آزمایشی شده از وجود آفت‌کش‌ها پاک هستند و فقط 17 درصد نمونه‌ها حاوی بیش از 1 ترکیب شیمیایی بوده است. پوست ضخیم این میوه نیز محافظ آن از آلوده شدن به بقایای آفت‌کش‌ها محسوب می‌شود.

#### خربزه

بدون شک در حین قاچ کردن این میوه به سفتی و سختی پوست آن پی برده‌اید. به نظر می‌رسد که این پوست سفت و سخت مانع از جذب بقایای آفت‌کش‌ها می‌شود.

علاوه بر این خربزه نیز مانند طالبی و هندوانه که جزو میوه‌های سالم از نظر جذب آفت‌کش‌ها هستند حاوی ویتامین A و C زیادی است که حتی در مقایسه یا پایا، پرتقال و گریپ‌فروت نیز بیشتر است.

#### گل‌کلم

گل‌کلم نیز در مقایسه با اسفناج، کلم کیل و یا کاهو و غیره حاوی کمترین میزان ترکیبات شیمیایی است. در نتیجه می‌توانید به میزان زیادی از این کلم پرخاصیت استفاده کنید و از خواص بی‌شمار آن بهره‌مند شوید.

#### سیب‌زمینی شیرین

سیب‌زمینی شیرین جزو سبزیجات مغذی و البته خوشمزه است. آخرین رتبه‌ی این لیست به سیب‌زمینی شیرین تعلق دارد که گوشت نارنجی آن آلودگی کمی به بقایای آفت‌کش‌ها دارد. این سبزی حاوی نشاسته‌ی کم و ویتامین‌های بیشتری نسبت به سیب‌زمینی‌های سفید است. شما می‌توانید از سیب‌زمینی شیرین به‌صورت پوره یا در سوپ و خورش‌ها استفاده کرده و از بتاکاروتن و ویتامین A آن بهره ببرید.