

ظرف مناسب برای پخت غذا



ظروف مختلفی که برای پخت و پز استفاده می‌کنید تاثیراتی روی مواد غذایی می‌گذارد که در برخی موارد این تاثیرات نتیجه مثبتی ندارد. مثلا ظروف تفلون یا نچسب با توجه به راحتی شستشو برای پخت و پز مناسب است

ظروف مختلفی که برای پخت و پز استفاده می‌کنید تاثیراتی روی مواد غذایی می‌گذارد که در برخی موارد این تاثیرات نتیجه مثبتی ندارد. مثلا ظروف تفلون یا نچسب با توجه به راحتی شستشو برای پخت و پز مناسب است اما اگر در نگهداری این ظروف دقت نکنید، نتیجه عکس است.

ظروف تفلونی که با استفاده نادرست خش‌دار شده‌اند، سبب ترکیب مواد شیمیایی ساخته شده در این ظروف با ترکیبات غذا شده و سرطان‌زا محسوب می‌شوند.

دکتر سیدضیاءالدین مظهري، رئیس انجمن علمي غذا و تغذیه در همین خصوص به «جام‌جم» می‌گوید: در ظروف تفلون از فلزي به نام کادمیوم استفاده می‌شود که از فلزات سنگین است.

به گفته او، در ظروف تفلونی که دچار خراش‌هایی در اثر شستشو یا کشیدن قاشق یا غیره شده‌اند، فلز کادمیوم وارد غذا شده و عوارضی احتمالی مانند سرطان را پدید می‌آورد.

دکتر مظهري تاکید می‌کند از ظروف تفلون آسیب‌دیده استفاده نشود و هرگز این ظروف را مورد ترمیم قرار ندهند چون آسیب بیشتری به بدن می‌رساند. بین ظروف شیشه‌ای یا همان پیرکس و ظروف تفلون از این جهت که به راحتی قابل شستشو هستند شباهت زیادی وجود دارد. اما حسن ظروف پیرکس به نسبت ظروف تفلون سلامت همیشگی آنهاست. دکتر مظهري معتقد است: چون مواد اسیدی یا بازی روی ظروف شیشه‌ای تاثیری نمی‌گذارد و از طرفی با حرارت و دمای بالا هم یونی از شیشه آزاد نمی‌شود، برای پخت و پز بسیار مفید هستند.

ظرف رویی مناسب اگر...

به اعتقاد رئیس انجمن علمي غذا و تغذیه اگر ظرفی واقعا از جنس روی باشد می‌تواند باعث خروج یون‌های روی از ظرف و ورود آن به غذا شود که مفید است و باعث جبران کمبود روی در بدن می‌شود. اما ظاهرا اغلب ظروفی که به عنوان رویی در بازار وجود دارند از آلومینیوم ساخته می‌شوند. این در حالی است که آزاد کردن یون آلومینیوم در غذا، سبب انتقال این یون‌ها به بدن می‌شوند و در درازمدت می‌تواند عوارضی از جمله کم‌خونی را در بدن به وجود آورد. اگر از طرفداران استفاده از ظروف رویی برای پخت و پز غذا هستید حتما سعی کنید ظروف رویی اصل را بخرید.

ظرف‌های لعاب‌دار و سفالی

ظروف سفالی از این جهت که سطح صافی ندارند و ممکن است باعث باقی ماندن غذا در منافذ ریز داخل ظرف شوند برای پخت و پز پیشنهاد نمی‌شوند اما در حال حاضر این ظروف را رنگ کرده و وارد بازار می‌کنند.

به اعتقاد دکتر مظهري، این ظروف سفالی رنگ شده هم بی‌ضرر نیستند، از این جهت که رنگ‌های استفاده شده در این ظروف معمولا فلزات سنگینی مانند سرب دارند که عوارضی نظیر کندذهنی، افسردگی و بعضی مسمومیت‌های درازمدت دیگر دارد. او ادامه می‌دهد: اما ظروف لعابی زردرنگ قدیمی که در ایام گذشته مورد استفاده قرار می‌گرفت، بهترین نوع این ظروف برای پخت و پز و نگهداری غذاست.

درمورد ظروف ملامین هم لعابی که برای محافظت روی آن پوشانده می‌شود، بسیار نازک و آسیب‌پذیر است. بنابراین اگر این لایه لعابی با خش و خطوط از بین برود نفوذ میکروب در این ظروف را سبب می‌شود.

ظرف خوب، ظرف مسی

رئیس انجمن علمي غذا و تغذیه، ظروف مسی را با شرط و شروطی بهترین نوع ظروف برای پخت غذا می‌داند. اگر ظروف مسی به شکل مناسبی قلع اندود نشده باشند یا از مواد حاوی سرب برای قلع اندود شدن، استفاده شده باشد، این عنصر می‌تواند پس از ورود به غذا، در درازمدت سبب ایجاد مسمومیت شود.

دکتر مظهري می‌گوید: اگر ظروف مسی، قلع‌اندود نشده باشد، ورود یون مس به غذا در درازمدت، تاثیر نامطلوبی بر بدن می‌گذارد. به گفته او ذخیره شدن یون مس در کبد به مرور به این عضو آسیب می‌رساند. به همین دلیل ظروف مسی را قلع‌اندود می‌کنند. دکتر مظهري توصیه می‌کند: هنگام شستشوی این ظروف باید دقت کنید تا لایه قلع اندود شده از بین نرود یا خش بر ندارد. همچنین مواد اسیدی یا غذاهای ترش، سبب از بین رفتن لایه رویی ظروف مسی می‌شود که بر این اساس هر چند وقت یکبار باید این ظروف، قلع اندود شود.

مستوره برادران نصیری

