

سه ماده غذایی که آرسنیک بالایی دارند

چند سال پیش نتایج تحقیقی در مورد برنج منتشر شد که دوستداران این غلهٔ پرطرفدار را به وحشت انداخت. طبق این پژوهش مشخص شد که برنج، چه قهوه‌ای و چه سفید، نسبت به هر نوع میوه، غله و سبزی دیگری، تراکم آرسنیک بسیار بیشتری دارد.



چند سال پیش نتایج تحقیقی در مورد برنج منتشر شد که دوستداران این غلهٔ پرطرفدار را به وحشت انداخت. طبق این پژوهش مشخص شد که برنج، چه قهوه‌ای و چه سفید، نسبت به هر نوع میوه، غله و سبزی دیگری، تراکم آرسنیک بسیار بیشتری دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فرادید، بلند بگویید "آرسنیک". حتی تلفظ این نام هم حس سمی بودنش را منتقل می‌کند. با وجود اینکه این ماده به عنوان زهر استفاده می‌شود، اما به طرق مختلف از طریق غذایی که می‌خوریم وارد بدنمان می‌شود.

به گزارش هافینگتون پست، مسئله اینجاست که میزان بالای آرسنیک باعث ابتلا به سرطانهای پوست، ریه و مثانه و همچنین بیماری‌های دیابت و قلبی و عروقی می‌شود. در نتیجه باید حواستان به غذاها و نوشیدنی‌هایی که ممکن است این ماده را به بدنتان منتقل کند باشد.

آرسنیک هم به صورت طبیعی از فرسایش سنگ و خاک به وجود می‌آید و هم در قالب حشره‌کشا توسط بشر تولید می‌شود. به آرسنیک طبیعی، آرسنیک ارگانیک گفته می‌شود و تصور می‌شود که غیر سمی است و به صورت طبیعی بدن می‌تواند آن را دفع می‌کند. اما آرسنیک صنعتی، آرسنیک غیرارگانیک نام دارد و کارسینوژنی شناخته شده است.

یک نکتهٔ دیگر دربارهٔ آرسنیک این است که طول عمر بسیار بالایی دارد، و حتی با این وجود که در حال حاضر مصرف این ماده در آفت کشها ممنوع شده، اما بقایای آن حالا حالاها در خاک باقی خواهد ماند.

در واقع گریزی از آرسنیک نیست، اما با تغییر رژیم غذایی‌تان می‌توانید میزان تماس‌تان با آرسنیک را کاهش دهید. کاترین کاتینگهام، متخصص تغذیه می‌گوید: "سعی کنید رژیم غذایی متنوع و سالمی داشته باشید و خود را به تنها چند غذا وابسته نکنید. بدین ترتیب حتی اگر چند غذا هم به آرسنیک آلوده باشند، در مجموع تماس خود را با این مادهٔ سمی کاهش داده‌اید."

در زیر با چند خوراکی‌ای که اگرچه نباید ناگهان به کل از رژیمتان حذف کنید، اما در عین حال نباید هر روز آنها را بخورید، آشنا می‌شوید.

ماهی‌های تیره گوشت

افزودن ماهی به رژیم غذایی فواید بسیاری دارد، از جمله: کاهش اندازهٔ دور کمر، کاهش خطر ابتلا به دیابت و بهبود عملکرد مغز. اما یک عنصر خیلی کوچک در این میان هست که چندان مطلوب نیست و آن میزان آرسنیک موجود در ماهی است.

پژوهشی در این رابطه در نیوهمپشایر انجام شده است. پژوهشگران دریافتند که میزان آرسنیک موجود در بدن افراد مورد آزمایش که در هفته حداقل یک بار ماهی می‌خوردند، فارغ از جنسیتشان، به نسبت به کسانی که تنها یک بار در ماه ماهی می‌خوردند، 7.4 درصد بیشتر بود.

غذاهایی که جزو غذاهای دریایی تیره گوشت طبقه‌بندی می‌شوند (نظیر استیک تونا، ماهی اسقومری، سلمون، ساردین و اره ماهی) از جمله ماهی‌هایی هستند که حاوی بیشترین میزان آرسنیک هستند.

آرسنیک ارگانیک معمولاً در همهٔ انواع ماهی یافت می‌شود. اما این تحقیق نشان می‌دهد که آرسنیک ارگانیک این نوع ماهیها پس از گوارش در بدن به آرسنیک غیرارگانیک تبدیل می‌شود. محققان مطمئن نیستند که چرا در مورد ماهی‌های تیره گوشت این اتفاق می‌افتد و در مورد سایر انواع ماهی‌ها نه. اما نمی‌شود ماهی نخورد چرا که ماهی حاوی برخی از سالمترین چربی‌های

در نتیجه اگر می‌خواهید فواید ماهی بهره مند شود، بهتر است از مصرف مواد دیگری که آلوده به آرسنیک هستند، نظیر برنج، در رژیم خود بکاهید.

برنج و محصولات برنجی

چند سال پیش نتایج تحقیقی در مورد برنج منتشر شد که دستداران این غلهٔ پرطرفدار را به وحشت انداخت. طبق این پژوهش مشخص شد که برنج، چه قهوه‌ای و چه سفید، نسبت به هر نوع میوه، غله و سبزی دیگری، تراکم آرسنیک بسیار بیشتری دارد.

در این پژوهش میزان آرسنیک 223 نمونه برنج نپخته و غذاهای حاوی برنج مورد بررسی قرار گرفت؛ میزان آرسنیک غیرارگانیک موجود در این محصولات از 3 تا 222 بخش در یکای سنجش متفاوت بود. پژوهشگران باور دارند که گیاه برنج تمایل بیشتری به جذب آرسنیک طبیعی موجود در خاک و آب دارند و به همین طریق آفت کشتهای پایهٔ آرسنیک استفاده شده در گذشته را هم بیشتر جذب می‌کنند.

میزان آرسنیک موجود در برنج قهوه‌ای به علت فرآوری کمتر، حتی از برنج سفید نیز بیشتر است. از همین رو محصولات حاوی برنج نیز میزان آرسنیک بالایی دارند. خوراکی‌هایی نیز که با استفاده از برنج قهوه‌ای شیرین‌سازی می‌شوند نیز همین طور.

کلم پیچ

شاید برای دستداران کلم پیچ و سایر گیاهان چلیپا جالب باشند که بدانند، این گیاهان میزان بالایی آرسنیک دارند.

محققان دریافته‌اند که میزان آرسنیک موجود در ناخن کسانی که هفته‌ای حداقل یک بار کلم پیچ مصرف می‌کنند، 10 درصد بیشتر از کسانی است که از این گیاه نمی‌خورند. میزان بالای سولفور موجود در این گیاهان ممکن است در این زمینه نقش داشته باشد، چرا که آرسنیک با آسانی بیشتری به ترکیبات حاوی سولفور می‌چسبد.

کلم‌پیچ‌ها از جمله سالمترین سبزیجاتی هستند که می‌توانید بخورید، اما نمی‌توان آرسنیک موجود در آنها را نادیده گرفت و در نتیجه اگر به صورت روزانه از کلم پیچها استفاده می‌کنید، بهتر است از مصرف خود بکاهید و خوراکیهای مغذی دیگری را جایگزین آن کنید.