

هنگام خرید خوراکی، برچسب روی آن را دقیق مطالعه کنید؛

طعم دهنده طبیعی؛ متهم ردیف اول!

یکی از اصلی ترین مشکلات غذاهای فوق فرآوری شده که در ایجاد عوارض سلامتی مرتبط با آنها نیز نقش بسیار مهمی دارد، بحث طعم دهنده هایی است که طی فرآیند آماده سازی به آنها افزوده می شود.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت-

محققان به ارتباط مستقیمی میان قرار گیری در معرض غذاهای فوق فرآوری شده و ۳۲ پارامتر سلامتی از جمله مرگ و میر، سرطان، بیماری های روانی، تنفسی، قلبی، عروقی و گوارشی و متابولیک دست یافته اند.

تیمسی از محققان از استرالیا، آمریکا، فرانسه و ایرلند شواهد قانع کننده ای کشف کرده اند که نشان می دهد مصرف بیشتر مواد غذایی فوق فرآوری شده با حدود ۵۰ درصد افزایش خطر مرگ ناشی از بیماری های قلبی و عروقی مرتبط است. این دسته از مواد غذایی در عین حال ۴۸ تا ۵۳ درصد خطر اضطراب و اختلالات روانی رایج و همچنین ۱۲ درصد خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می دهند. مطالعه مذکور از طریق هفته نامه مشهور پزشکی بی ام جی قابل دسترسی است. از جمله غذاهای فوق فرآوری شده می توان به نقرات شکرین، محصولات پخته بسته بندی شده، فود، نوشیدنی های شیرین و وعده های غذایی آماده اشاره کرد. یکی از اصلی ترین مشکلات این مواد غذایی که در ایجاد عوارض سلامتی مرتبط با آنها نیز نقش بسیار مهمی دارد، بحث طعم

دهنده هایی است که طی فرآیند آماده سازی به آنها افزوده می شود. در واقع غذاهای فوق فرآوری شده دارای طعم و مزه ای غیر واقعی هستند که صرفا به آنها اضافه شده است. امروزه طعم دهنده های طبیعی چهارمین ماده رایج در برچسب های مواد غذایی به شمار می روند؛ موادی که ممکن است بیشتر نام آنها را دیده باشید: نمک و شکر. سازمان غذا و دارو آمریکا به شرکت های تولید کننده مواد غذایی اجازه داده تا از اصطلاح "طعم دهنده های طبیعی" برای توصیف هر گونه افزودنی غذایی که از طبیعت منشأ می گیرد، استفاده کنند. اما اگر منشأ آنها طبیعت است، دیگر چه مشکلی وجود دارد؟

دیوید اندرووز، دانشمند ارشد در گروه کاری محیط زیست آمریکا (EWG) می گوید: «طعم دهنده های طبیعی اغلب حاوی مقادیر جلال و مواد نگهدارنده هستند که ۸۰ تا ۹۰ درصد حجم کل را تشکیل می دهند. هر چند ممکن است این مواد در حجم محصول نهایی، مقدار کمی را به خود اختصاص دهند، اما هنوز هم مواد مصنوعی محسوب می شوند.» «میره ها، سبزیجات، غلات، گوشت، آب و در واقع بخش قابل توجهی از آنچه می خوریم و می نوشیم، برای قرن ها با طعم دهنده های

هستیم، اما زوایای پنهان آن می توانند در عین حال بسیار فریبنده باشند.

حقیقت این است که تا زمانی که حد اقل ۸۰ درصد طعم دهنده از یک منبع «طبیعی» تامین شده باشد، شرکت های تولید کننده مواد غذایی بر اساس کد مقررات فدرال آمریکا، می توانند آن را در قالب «طعم دهنده طبیعی» فهرست کنند. اما چه اتفاقی برای ۲۰ درصد باقی مانده رخ می دهد؟ این عدد می تواند به هر چیزی اختصاص یابد که شرکت مایل است به طعم دهنده خود اضافه کند، چه مصنوعی و چه هر چیز دیگری علاوه بر این، حتی «منابع طبیعی» نیز ممکن است در واقعیت شامل اجزای طبیعی نباشند. برای نمونه طعم دهنده پیرتقال یا وانیل را در نظر بگیرید. این احتمال وجود دارد که هر یک از آنها از پرتقال یا وانیل واقعی تهیه نشده باشند. در عوض، ممکن است مواد طبیعی دیگری مانند پوست درخت، بخشی از گیاه بادام زمینی یا حتی تراشحات صمغ مانند درختان را در خود جای دهند. درست مانند طعم دهنده های مصنوعی، طعم دهنده های طبیعی یا «مانشا طبیعی» ۲۰ درصد مواد اسرارآمیز باقی مانده آنها توسط دانشمندان در آزمایشگاه با هم مخلوط می شوند تا ترکیبی عالی برای مصرف کنندگان هدف تهیه شود. از طرفی دیگر بر اساس گزارشی از وزارت کشاورزی آمریکا، طعم دهنده های طبیعی ممکن است برای مصرف گیاهخواران هم مناسب نباشند. هر چند باید عصاره ها در ترکیباتی که به هر نحوی با گوشت در ارتباط هستند در بخش مواد تشکیل دهنده ذکر شوند، اما سایر موادی که از گوشت حیوانات به دست می آیند، به شرط آنکه بخشی از طعم دهنده های با منشأ طبیعی باشند، اصلا نیازی به لیست شدن نخواهند داشت. این موضوع بدین معنی است که یک محصول گیاهی با

رژیم گیاهخواری به طور بالقوه می تواند حاوی ترکیبی باشد که از یک حیوان گرفته شده است.

اما آیا در مجموع طعم دهنده های طبیعی بهتر از مصنوعی هستند؟ با استناد به گزارشی از دانشکده پزشکی هاروارد پاسخ به این پرسش «خیر» است. منشأ طبیعی در واقعیت هیچ مزیت اضافی، چه از نظر تغذیه ای و چه در موارد دیگر، ندارد. در واقع، طعم دهنده های مصنوعی تولید شده در آزمایشگاه ممکن است خالص تر، مناسب تر برای رژیم های گیاهخواری و همچنین حاوی آلرژن های کمتری باشند. از طرفی دیگر جدای از منشأ آنها، این دو تقریباً مشابه یکدیگر هستند، چه واکنش بدن به آنها، مشکل نیز دقیقاً همین است.

-مشکل ایمنی

بهتر است بدانیم که همه طعم دهنده ها دارای وضعیت ایمنی تایید شده نیستند. آیا طعم دهنده اضافه شده، طبیعی یا مصنوعی، برای مصرف ما بی خطر است؟ این سوالی است که پاسخ آن را همیشه به طور قطع نمی دانیم. با توجه به گزارش ششورای بین المللی اطلاعات غذایی و سازمان غذا و دارو آمریکا، یک ماده را به طور کلی می توان به غذا اضافه کرد که "به طور کلی ایمن در نظر گرفته شود". یا به اختصار برای مصرف انسانی GRAS باشد. متأسفانه، ایمنی برخی از طعم دهنده ها همچنان در حال ارزیابی قرار دارد. چند نمونه از طعم دهنده های شناخته شده که سال هاست تبدیل به موضوعی چالش برانگیز شده اند، عبارت اند از: دی استیل، یک طعم دهنده کرای که به دنبال استنشاق توسط کودکان، باعث ایجاد سرطان می شد و همچنین متیل اوژنول، طعم دهنده



ای رایج و در عین حال سرطان زا که به طور طبیعی در بسیاری از ادویه ها (مانند فلفل فرنگی) نیز یافت می شود. هر دو این ها GRAS هستند و متیل اوژنول کاملاً طبیعی است! با این حال ایمنی و دوز مطمئن آنها در غذاهای فوق فرآوری شده مشخص نیست و تحقیقات زیادی در این زمینه انجام نشده است. این اطلاعات از طریق وب سایت کتابخانه ملی پزشکی آمریکا قابل دسترسی هستند. علاوه بر این، برخی از آلرژن های احتمالی رایج مورد استفاده در طعم دهنده ها، مانند خردل و کنجد، نیازی به فهرست شدن در برچسب مواد غذایی ندارند و این در حالی است که خود این مواد ممکن است باعث واکنش آلرژیک شوند. شرکت های غذایی ایمنی را صرفاً موظف هستند می توانند شامل ویتامین ها و مواد معدنی باشند که برای اهداف بازاریابی یا جبران آسبایی که طی فرآیند فرآوری به غذا وارد می آید، مورد استفاده قرار می گیرند. از جمله افزودنی های دیگر می توان به مواد نگهدارنده، امولسیفایرها، تثبیت کننده ها و رنگ های خوراکی اشاره کرد که مواد غذایی فوق فرآوری شده را جذاب و خواستنی نگه می

دارند. خوب، بد یا فریبنده، این افزودنی ها و روند فرآوری ممکن است منجر به طعم بد یا بی مزه در غذا شود. اما راهکار حل این مشکل چیست؟ بسیار ساده است: تنها کافیت با طعم های اضافه در قالب طعم دهنده ها، مزه های ناخوشایند و نامطلوب را بپوشانید! در مقاله ای از نیویورک تایمز می خوانیم که با «طعم دهنده های طبیعی»، کل ماده غذایی فوق فرآوری شده ای که با دقت توسط شرکت تولید کننده مهندسی شده است، تبدیل به گزینه ای کاملاً اعتیاد آور می شود. در واقع میل و اعتیاد شما به سود برای شرکت های مواد غذایی تبدیل می شود و بدون طعم دهنده ها، تمایز این توهم چشایی درم خواهد شکست. در این صورت می تواند طعم و بوی بسیار بدی داشته باشد، چیزی که هرگز نخواهیم خرید، چه رسد به اینکه آن را در دهان خود بگذاریم! بنابراین، این سوالی است که باید قبل از خرید در نظر بگیریم: آیا واقعا می دانیم که چه می خوریم؟



منجر به بی قراری و بی خوابی شده و درازمدت نیز سطح اضطراب را افزایش می دهد. افراد دارای سابقه مشکلات قلبی، خانم های سیتر، مبتلایان به ریفلاکس (سوزش سردل، ترش کردن) و زخم معده و افراد مبتلا به سنگ های کلیوی باید از نوشیدن چای پررنگ خودداری کرده و با مصرف آن را محدود کنند.

گیاهی آهن نظیر آهن موجود در اسفنج می شود و نه منابع حیوانی آن نظیر آهن موجود در گوشت قرم و بنابراین این موضوع باید مورد توجه گیاهخواران قرار گیرد. وی افزود: کافئین سطح هوشیاری را بالای می برد. شاید در ظاهر، این علامت کافئین مطلوب به نظر برسد ولی در واقع، نوشیدن چای پررنگ در شب به خصوص ساعات پایانی شب،

عضو هیات علمی دانشکده علوم تغذیه؛

مصرف چای پُرنرنگ را حذف کنید

استادیار دانشگاه با اشاره به اثرات کافئین بر بدن، افزود: کافئین، مدر یا دارو آور است، بنابراین نوشیدن چای پررنگ، باعث اتلاف آب بدن شده و فرد را با مشکل بیوست مواجه می کند. ریعی، کافئین را موجب افزایش ضربان قلب و فشار خون برشمرد و خاطر نشان کرد: نوشیدن چای پررنگ باعث تشنگی در ناحیه قفسه سینه و قلب فرد می شود. دکترای تخصصی

پررنگ تر یا به اصطلاح غلیظ تر باشد، میزان کافئین دریافتی بیشتر می شود. کافئین، یک ماده شیمیایی خوراکی است که در دو فرم طبیعی و سنتتیک (مصنوعی) یافت می شود. به گفته ریعی، فرم طبیعی کافئین در بسیاری از گیاهان از جمله قهوه، دانه های کاکائو و برگ گیاه چای وجود دارد و فرم مصنوعی آن در نوشیدنی ها و نوشابه های انرژی زا یافت می شود.

گروه بهداشت و سلامت- هیات علمی دانشکده علوم تغذیه با اشاره به کافئین موجود در چای، گفت: افراد دارای مشکلات قلبی، زخم معده و سنگ های کلیوی و خانم های باردار از مصرف چای پررنگ باید اجتناب کنند. سمیرا ریعی استادیار دانشگاه و دکترای تخصصی علوم تغذیه، با بیان اینکه چای حاوی میزان بالای کافئین است، افزود: هر چه چای مصرفی

آیا استفاده از کرم ضد آفتاب از پیش مانده مضر است؟

اس بی اف ۳۰،۲۰ تا ۵۰ برای مدتی طولانی تر در برابر نور خورشید محافظت می کند.

ضریب حفاظتی ۳۰ حدود ۳۰۰ دقیقه، یعنی حدود پنج ساعت پوست ما را محافظت می کند. البته این بدان معنا نیست که ما می توانیم بدون نگرانی و برای پنج ساعت دغدغه کرم زدن نداشته باشیم بلکه در مواردی که بدنمان با آب یا عرق در تماس زیاد باشد، کرم باید زودتر از ۵ ساعت تجدید شود.

آیا می توانیم از کرم ضد آفتاب سسال گذشته استفاده کنیم؟

مانند همه محصولات، کرم های ضد آفتاب نیز تاریخ انقضا دارند ولی اگر قبلاً در آباز کرده یا استفاده کرده باشیم باید از استفاده مجدد آنها پس از مدتی طولانی اجتناب کرد.

گالیانوسو به یورونیوز می گوید کرم ضد آفتاب در طول یکسال حتماً خراب می شود چون که بارها در دهی بالا و در مقابل تابش نور خورشید رهاش کرده ایم. همچنین «الودگی میکروبی» هم می تواند روی پوست ما تأثیر بگذارد.

کجا می توانم ضد آفتاب را دور بریزم؟

پس مایاید از شر کرم های منقضی شده یا کرم های سال پیش خلاص شویم اما آیا می توانیم آن را در سطل زباله بیندازیم؟ این محصولات هنگامی که ارگانیک دوستدار محیط زیست نباشند، می توانند برای محیط زیست مضر باشند. به همین دلیل، هنگام دور انداختن آنها باید از یک سری دستورالعمل ها پیروی کنیم.

مثلاً اگر بسته بندی پلاستیکی دارند در میان زباله های پلاستیکی قرار داده شود و اگر ظرف آنها شیشه ای است باید در کنار ظروف شیشه ای دور انداخته شود. اما اگر داخل آنها همچنان کرم وجود داشته باشد، بقایای آن باید در سطل زباله ای انداخته شود که زباله های آن به تصفیه خانه ها رسال می شود.



گالیانوسو برای درک بهتر این مطلب، «قانون دو انگشت» را توضیح می دهد: یک خط کرم را باید به دو انگشت میانی دست بمالید سپس آن را به طور کامل روی قرص صورت خود بمالید. همچنین قبل از شنا کردن، یک خط دیگر روی همان دو انگشت کرم بمالید و سپس آن را روی بازوها و شانه، ۲ بار خط کرم دو انگشتی (چهار خط) هم برای تن و یک چهار خط دیگر برای یک از پاها لازم است.

چند بار نیاز به استفاده از کرم ضد آفتاب دارید؟

گالیانوسو تأکید دارد که کرم های ضد آفتاب باید هر دو ساعت، پس از هر شنا کردن و در صورت تعریق بیش از حد استفاده شوند.

فاکتور محافظ (SPF) در کرم های ضد آفتاب به چه معناست؟

کرم های آفتاب با اعداد مختلفی شناسایی می شوند که برای بسیاری معانی ناشناخته ای دارند.

چگونه با ورم صبحگاهی صورت مقابله کنیم؟

ورم صبحگاهی صورت خود را مهار کنند چرا که این کار باعث انقباض عروق خونی و کاهش تورم می شود. فرو بردن صورت در یک کاسه پر از آب و یخ برای چند ثانیه باعث انقباض عروق خونی و کاهش تورم می شود.

ماساژ صورت

راه دیگر مهار تورم صبحگاهی صورت غلنگ است. به این ترتیب که صورت را می توان با استفاده از غلنگ ساخته شده از یخم را ز کوارتر ماساژ داد. ماساژ ملایم صورت به تحریک گردش خون و رفع تورم کمک می کند.

گروه بهداشت و سلامت- ماسک کافئین

گردش خون را تحریک می کند، پوست را سفت می کند و تورم را از بین می برد. تورم صورت ابتدای صبح یک مشکل رایج در ایام تابستان است که عمدتاً به دلیل دیر خوابیدن شب ها و کم خوابی است. چگونه با راه حل های ساده خانگی بر این مشکل غلبه می کنید؟

صورت را با یخ غوطه ور کنید

مجله استایل بوک در یک گزارش نوشت: «خانم ها می توانند با اقدامات ساده مانند فرو بردن صورت در یک کاسه پر از آب یخ برای چند ثانیه،

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:

۱۴۰۳

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴: ۵۸۹۴۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه بازار پانیند به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ واتس اپ شود.

۱ ماهه: ۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال

۳ ماهه: ۷/۵۰۰/۰۰۰ ریال

۱ ماهه: ۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال

۳ ماهه: ۷/۵۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.
- در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
- تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید. شماره مستقیم امور مشترکین ۴۴۴۲۴۹۹۹ با ارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید.

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه