

نکته‌هایی درباره انواع ظروف و مسائل بهداشتی آنها

فهرست و خلاصه:

- ظروف مناسب برای طبخ مواد غذایی
- انواع ظروف متداول
- انتخاب مناسب‌ترین ظروف در شرایط فعلی
- ظروف یک‌بارمصرف و حفاظت از محیط زیست

مقدمه

انتخاب ظرف مناسب برای طبخ غذا از جنبه‌های مختلف اهمیت دارد به عنوان مثال ظرف غذا نباید با محتوای آن وارد فعل و انفعال شود. از سویی دیگر شکل ظرف نباید به گونه‌ای باشد که به هنگام شستشو، پاک کردن زاویه‌های آن دشوار باشد.

گاهی ممکن است نگهداری مواد غذایی بخصوص انواع ترش و اسیدی آنها مثلاً در ظروف مسی قرمز منجر به پیدایش ترکیب سمی در غذا شود. علاوه بر این گاهی تماس مواد غذایی با ظرف سبب تشدید و تسریع در اکسیداسیون چربی و ویتامین C و مانند این‌ها می‌شود. نمونه قابل ذکر در این مورد همین ظروف مسی قرمز است.

این که قرآن کریم انسان را به دقت همه‌جانبه در غذا دعوت می‌کند: «فلینظر الانسان الی طعامه»^(۱) در این دقت همه‌جانبه، جایی هم برای توجه به ظروف طبخ و توزیع غذا وجود دارد که موضوع بحث این نوشتار مختصر است.

۱- ظروف سفالین

سابقه کاربرد ظروف سفالی را حدود ۱۲۰۰۰ سال می‌دانند. معمولاً این ظروف از خاک رس در حرارت حدود ۸۰۰ درجه طی ۸ ساعت پخته می‌شود. اگر این ظروف لعاب نداشته باشند احتمال باقی ماندن بقایای مواد غذایی و روغن در تخلخل‌ها و حتی باقی‌مانده مواد شوینده در آنها وجود دارد که طبعاً خلاف مصلحت بهداشتی است. ظروف سفالین را غالباً در دمای ۱۱۰۰ درجه لعاب می‌دهند. اگر لعاب خدشه، خراش، شکستگی نداشته باشد ظروف مناسبی خواهند بود. برای تهیه لعاب از شیشه، سیلیس و اکسیدهای فلزات (اکسید مس برای تهیه لعاب آبی رنگ، اکسید سرب و قلع همراه قلیائیات برای تهیه لعاب زرد و اکسیدهای فلزی مخلوط برای سایر رنگ‌ها مثل سبز و قهوه‌ای و ...) استفاده می‌شود. وجود ریختگی و شکستگی قشر لعابی امکان

تماس مستقیم اسیدهای موجود در مواد غذایی با اکسیدهای یادشده و انحلال آن‌ها را می‌تواند در پی داشته باشد که به لحاظ بهداشتی مصلحت نیست گرچه در استفاده از ظروف دارای لعاب سالم جای نگرانی نیست.

۲- ظروف چینی

چینی با نوعی خاک رس (کائولن)، فلدسپات، سیلیس همراه نوعی خاک چسبنده به نام «بال کلی» در دمای ۱۴۰۰ درجه ساخته می‌شود. با توجه به مجموعه شرایط، ظروف چینی از بهترین انواع ظروف می‌باشند.

۳- ظروف اوپال (آرکوپال)

در تهیه این ظروف، سیلیس، آهک، خرده شیشه، کربنات سدیم همراه فلوراید یا فلدسپات یا کربولیت را در دمای ۱۵۰۰ تا ۱۶۰۰ درجه ذوب می‌کنند. این ظروف در حقیقت نوعی ظرف شیشه‌ای با منظره ظروف چینی است و همانند ظروف شیشه فاقد اشکال بهداشتی است.

۴- ظروف شیشه‌ای

در نوع خود بهترین نوع ظروف برای تهیه و نگهداری مواد غذایی می‌باشند. برای تهیه بلور نشکن، مواد سازنده آن را در دمای ۶۲۰ تا ۶۳۰ درجه حرارت می‌دهند سپس آن را بطور سریع سرد می‌کنند.

۵- ظروف آلومینومی

بسیاری از مردم به اشتباه به این ظروف، ظروف روی می‌گویند. بعضی از ظروف آلومینومی را بصورت فشرده با اندودی از برخی فلزات و اکثر آن‌ها را بطور معمول با ورق‌های آلومینومی تهیه می‌کنند. اگرچه سازمان جهانی بهداشت دریافت حدود ۵۰ میلی‌گرم آلومینیوم را از طریق غذا بدون اشکال مهم می‌داند مع‌الوصف شواهد زیادی برای زیان بخشی این‌گونه ظروف بخصوص اگر غذاهای اسیدی مدت طولانی در آن‌ها نگهداری شود وجود دارد لذا صرف‌نظر از امتیازاتی که این ظروف به خاطر سبکی و ارزانی دارند باید در کاربرد آنها دقت نمود. از عوارض درازمدت کاربرد این‌گونه ظروف، زخم معده، کولیت، خشکی دهان، یبوست و کم‌خونی و حتی احتمال پیدایش نقصان عقل (آلزایمر) گزارش شده است.

۶- ظروف مسی

هدایت مناسب حرارت و قابلیت ترمیم ظروف مسی از امتیازات این‌گونه ظرف‌ها است. مقدار نیاز بدن به عنصر مس از طریق مواد غذایی قابل تأمین است لذا نیازی به ورود مس از طریق ظروف نیست. برخی تبلیغات افراطی می‌تواند باعث گمراهی مردم در مصرف ظروف مسی قرمز شود. ظروف مسی را حتماً باید با قلع خالص اندود کنند. مس قرمز، همان‌گونه که در مقدمه اشاره شد باعث اکسیداسیون روغن و از بین رفتن برخی ویتامین‌ها می‌شود. به‌علاوه اسیدهای موجود در غذا می‌تواند سبب پیدایش ماده سمی و مسمومیت از مس گردد.

۷- ظروف فلزی لعاب‌دار

اگر ظروف فلزی لعاب‌دار سالم و لعاب آن‌ها فاقد خراش و ریختگی باشد کاربرد آن‌ها خوب و بلااشکال است اما اگر لعاب آن‌ها آسیب دیده باشد به سبب وجود کادمیوم در ترکیب لعاب آن‌ها، می‌تواند زیان‌بخش (بخصوص در صورت اسیدی بودن مواد غذایی و نگهداری طولانی مدت در آن‌ها) باشد.

۸- ظروف ملامین

در صورت عدم وجود خراشیدگی و ترک مصرف این‌گونه ظروف بلااشکال است لیکن در صورت فرسودگی و عدم استفاده از مواد اولیه مناسب، به لحاظ بهداشتی کاربرد آن‌ها خلاف مصلحت است.

۹- ظروف تفلون

تفلون (پلی تترافلوئور اتیلن یا P.T.F.E) در برابر حرارت و مواد شیمیایی و اسیدها و قلیایی‌ها مقاومت قابل توجهی دارد. تفلون تا دمای ۲۶۰ درجه بدون تغییر، حرارت را تحمل می‌کند اما در حدود ۳۴۰ درجه تجزیه می‌شود.

پیدایش خراش در تفلون توسط اشیاء فلزی یا شستشو با سیم ظرفشویی و مانند این‌ها می‌تواند ورود این ماده را به غذاها تسهیل کند و زیان‌بخش باشد. در هر صورت ظروف تفلون به لحاظ بهداشتی نمی‌تواند قابل توصیه و تأیید باشد.

۱۰- ظروف پلاستیکی و ظروف یک‌بار مصرف

ظروف پلاستیکی غالباً برای بسته‌بندی مواد غذایی، آب، لبنیات و غیره بکار می‌روند اما بخشی از این ظروف نیز ممکن است با عنوان ظروف یک‌بار مصرف مورد استفاده قرار گیرند.

لیوان‌های یک‌بار مصرف شفاف از جنس پلی استایرن برای نوشیدنی‌های داغ اصلاً مناسب نیستند. ظروف پلی اتیلن نیز همانند سایر ظروف پلاستیکی در تماس با مواد غذایی داغ می‌توانند موجب آزاد شدن برخی ترکیبات زیان‌بخش در مواد غذایی شوند. ظروف فوم که در چند سال اخیر از آن‌ها زیاد استفاده می‌شود نیز همانند ظروف دیگر پلاستیکی نباید برای غذاهای کاملاً داغ مورد استفاده قرار بگیرند.

بطری‌های آب و نوشابه‌ها از جنس P.V.C (پلی کلرو وینیل) معمولاً برای مدت ۶ ماه می‌توانند در تماس با آب یا آب‌غوره و آب‌لیمو بی‌خطر باشند اما بیش از این مدت جای تأمل دارد. انحلال مواد رنگی بکار برده شده در برخی ظروف پلاستیکی بخصوص توسط مواد غذایی داغ، اسیدی و غیره مسائل خاص خود را دارد و نباید از آن به غفلت گذشت. پسماندهای ظروف یک‌بار مصرف و پلاستیکی از عوامل تخریب محیط زیست می‌باشند.

۱۱- ظروف یک‌بار مصرف تهیه شده از سلولز

این‌گونه ظروف (معمولاً بصورت لیوان) بر خلاف ظروف یک‌بار مصرف پلاستیکی نه تنها مشکلات زیست محیطی ناشی از پسماندها را ندارند عوارض دیگر ظروف پلاستیکی را هم ندارند، فعلاً تنها مشکل، گرانی این‌گونه ظروف در مقابل ارزانی ظروف پلاستیکی است.

۱۲- ظروف آهنی و ظروف چدنی جدید

ظروف استیل زنگ نزن دارای اندود نیکل، اگرچه بر اساس اطلاعات فعلی ما، مشکل بهداشتی خاصی ندارند اما غالباً در طبخ برنج و غذاهای سرخ‌کردنی، به لحاظ انتقال سریع حرارت و ضخامت کم ظروف مذکور، موجب سوختگی و عدم طبخ مطلوب می‌شوند.

اخیراً ظروفی با عنوان ظروف چدنی (تهیه شده از چدن فشرده با اندودی از سرامیک) در دسترس قرار گرفته است که بر اساس اطلاعات فعلی ما، این‌گونه ظروف نجسب، ضمن داشتن امتیازات ظروف تفلون، مضرات آن‌ها را ندارند و به لحاظ ضخامت و انتقال آرام حرارت، مشکلات ظروف آهنی را نیز ندارند. فعلاً گرانی این ظروف، عیب آن‌ها است.

بهداشت ظروف

پاکیزه‌سازی ظروف به دقت و اطمینان یافتن از این‌که باقی‌مانده مواد شوینده در ظرف‌ها (بخصوص ظروف بزرگ) به جای نمانده است ضروری است. در آموزه‌های اسلامی به بستن در و سرپوش ظروف تأکیدات خاصی وجود دارد^(۲) و به امتیاز ظروفی که درهای آن‌ها کاملاً دهانه ظرف را می‌بندد اشاره شده است^(۳). همچنین شرعاً استفاده از ظروف طلا و نقره (حتی مثلاً به عنوان قنددان) تحریم شده است. و از مصرف ظروف سفال مصری به لحاظ برخی ویژگی‌های مربوط به خاک آن^(۴) نهی شده و ترجیح دادن ظروف شیشه‌ای بر همه ظروف به لحاظ امتیازاتی که قبلاً اشاره کرده‌ایم، توصیه شده است.^(۵)

منابع:

- ۱- اصفهانی - دکتر محمد مهدی - ۱۳۹۲ مجموعه درسی تغذیه اختصاصی جلد ۳ - دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران
- ۲- اصفهانی - دکتر محمد مهدی - ۱۳۸۸ - آیین تندرستی - چاپ نهم - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

۱- آیه ۲۴ سوره عبس

۲- بحارالانوار - جلد ۷۶ صفحه ۱۷۴- ... و خمر و انبیتکم ...

۳- کنز العمال جلد ۷ صفحه ۱۱۰ - کان رسول الله (ص) یعجبه الاناء المنطبق.

۴- اولین دانشگاه و آخرین پیامبر - جلد ۳ صفحه ۲۲۵

۵- همان منبع - همان صفحه