



برای استفاده از ظروف نچسب در پخت و پز چه نکاتی را باید رعایت کنیم

نچسب‌های خطرناک!

مریم زاهدی

خبرنگار چار دیواری

بی‌تردید موقع آشپزی کردن و پخت و پز غذا، به خصوص سرخ کردن غذاهایی مانند کوکو و کتلت هیچ چیزی به اندازه چسبیدن غذا به ماهیتابه ناخوشایند نیست. چسبیدن غذا، هم شکل و شمایل غذایی را که پخته‌ایم از بین می‌برد و هم می‌تواند روی مزه آن تاثیر منفی بگذارد، به همین خاطر است که اغلب ما ترجیح می‌دهیم برای سرخ کردن این نوع غذاها

یا حتی پختن پلو و غذاهایی که ترجیح می‌دهیم قالبی در بیاید از ظروف نچسب یا تفلون استفاده کنیم؛ قابلمه‌ها و ماهیتابه‌هایی که اگرچه کار ما را برای پخت و پز بسیار آسان می‌کند، اما کارشناسان استفاده از آنها را زیاد توصیه نمی‌کنند به خصوص اگر این تفلون‌ها خط و خش بردارد. «تفلون» نام نوع خاصی از ظروف نیست، بلکه نام یکی از باسابقه‌ترین محصولات شرکت Du Pont سازنده ظروف

نچسب است، اما امروزه به همه ظروف نچسب در تداول عامه، عنوان تفلون اطلاق می‌شود. پیدایش این ظروف به سال ۱۹۳۸ میلادی بازمی‌گردد که شیمیدانی به نام پلانک در شرکت آمریکایی و به‌طور تصادفی، ماده‌ای پلیمری به نام «پلی‌تترافلوئورواتیلن» (PTFE) را کشف کرد و نام تجاری تفلون را بر آن نهاد. ماده‌ای که با کشف آن، کار آشپزی به مراتب از قبل آسان‌تر شد، اما این آسانی کار خیلی هم بی‌هزینه نیست.

تفلون چیست؟

تفلون یکی از انواع مواد پلیمری است که رویه فلز را پوشانده، از چسبیدن مواد غذایی به ظرف در حین پخت جلوگیری می‌کند؛ دو خصوصیت ویژه‌ای که این پوشش را در مقابل سایر پوشش‌ها برتری می‌بخشد، مقاومت حرارتی بالا و مقاومت زیاد در برابر اسیدها و قلیاهاست؛ تفلون در مقایسه با پوشش‌های نچسب دیگر از بالاترین ضریب نچسبی برخوردار است.

طبق تحقیقات بسیار گسترده روی ظروف تفلون این مسأله به اثبات رسیده که دمای این ظروف اگر از حد مشخصی فراتر برود، به دلیل واکنش‌های شیمیایی غیرقابل کنترل برخی از سموم و گازهای خطرناک ایجاد می‌شوند که خیلی ساده پزندگان را از پای در می‌آورد و برای سلامتی انسان نیز در طولانی مدت مشکلاتی از جمله ابتلا به سرطان و مشکلات تنفسی را به همراه خواهد داشت.

اثرات حرارت بر این ظروف ممکن است با احتمال تشکیل مواد سمی در آنها همراه باشد؛ تا به حال درباره اثرات مستقیم ترکیبات تفلون روی انسان مطالعات زیادی انجام نشده، اما مطالعات و تجربیات زیادی در زمینه آسیب به حیوانات و خصوصاً پرندگان بر اثر استنشاق بخارات حاصل از گرم شدن تفلون وجود دارد.

سرماخوردگی تفلونی!

در انسان حالتی به نام «سرماخوردگی تفلونی» (Teflon flu) دیده شده که به صورت احساس تنگی نفس، خستگی، سردرد، سرفه، تب و لرز و گلودرد ظاهر می‌کند و به راحتی با سرماخوردگی معمولی اشتباه گرفته می‌شود؛ به صورت موردی (Case report) آدم ریوی ناشی از استنشاق پلی‌تترافلوئورواتیلن هم گزارش شده است. جداسدن ذرات تفلون از کف ظرف و وارد شدن آنها به بدن که

ممکن است برای سلامتی زیانبار باشد؛ طبق گزارش‌های سازمان حفاظت محیط‌زیست آمریکا، در خون ۹۲ درصد آمریکایی‌ها غلظت‌هایی از PFOA وجود دارد؛ جالب است که میزان PFOA در خون این افراد مشابه میزانی است که در موش باعث بروز اثرات سمی می‌شود.

در تهیه ظروف تفلون از کادمیم استفاده می‌شود که از فلزات سنگین است؛ به‌ویژه در ظروفی که استاندارد نباشند، میزان این فلز بیشتر است. این ماده به‌مرور وارد غذا می‌شود و باعث بروز سرطان، کوتاهی قد و ضایعات پوستی می‌شود؛ علاوه بر این، کادمیم در سنتز هموگلوبین دخالت می‌کند و به کم‌خونی منجر می‌شود. از آنجا که احتمال ورود کادمیم به بدن از طریق ظروف تفلونی که هنگام پخت و پز آسیب دیده‌اند، بیشتر است؛ بنابراین تأکید می‌شود از ظروفی که کاملاً سالم هستند، استفاده شود.

آیا بازسازی ظروف تفلون مضر است؟

همان‌طور که اشاره شده، استفاده از بهترین مارک ظروف تفلون نیز می‌تواند خطرات بسیار زیادی به همراه داشته باشد. حال اگر عمر طبیعی این ظروف به پایان رسیده باشد و قصد بازسازی ظروف تفلون را داشته باشیم؛ در واقع این خطرات چندین برابر بیشتر ما را تهدید خواهد کرد. به خصوص این‌که خیلی وقت‌ها از مواد استاندارد مناسبی برای بازسازی ظروف نچسب استفاده نمی‌شود.

نمی‌خواهم بگویم از ظروف نچسب استفاده نکنید، گرچه جایگزین‌های سالم‌تری برای این ظروف وجود دارد و خیلی هم به مشکل بر نمی‌خوریم، اما با رعایت نکاتی می‌توان از مضرات ظروف نچسب جلوگیری کرد.

■ هنگام خرید ظروف تفلون حتماً به علامت استاندارد ملی توجه کنید و به دلیل پایین بودن قیمت، انواع غیراستاندارد را انتخاب نکنید.

■ قبل از استفاده برای اولین بار از ظرف، آن را با آب داغ و مایع ظرفشویی بشویید و با روغن مایع آغشته کنید.

■ تا حد امکان از این ظروف برای تهیه غذاهای مایع مانند سوپ و جوشاندن شیر که نیازی به خاصیت نچسب بودن ندارند، استفاده نکنید.

■ غذای بچه‌ها را در تفلون نپزد.

■ ظروف آشپزی سالم را جایگزین ظروف آسیب‌دیده یا فرسوده کنید.

■ با حرارت کم تا متوسط از قبل ظرف را گرم کنید.

■ ظروف نچسب خالی را روی شعله داغ نگذارید.

■ اگرچه ماهیتابه‌های تفلون می‌توانند در برابر حرارت تا ۵۰۰ درجه فارنهایت (۲۶۰ درجه سانتی‌گراد) مقاومت کنند، اما در صورت امکان پختن با حرارت کم تا متوسط ایمن‌تر است.

■ برای شست‌وشوی این ظروف حتماً از «ابر» استفاده کنید و با اسفنج زبر یا سیم ظرفشویی به جان قابلمه‌های تفلونی خود نیفتید. در ضمن بهتر است از پودرهای شوینده استفاده نکنید و به استفاده از مایع ظرفشویی بسنده کنید.

■ قاشق فلزی را به ته ظرف تفلونی نکشید و برای این کار از قاشق‌های چوبی یا تفلون استفاده کنید.

■ از ظروف تفلونی که دچار آسیب شده‌اند و بر اثر شست‌وشو یا کشیدن قاشق خراش‌هایی در آنها ایجاد شده، به هیچ وجه استفاده نکنید.

■ هنگام استفاده از حرارت بسیار بالا، فن‌های هود را روشن کرده یا پنجره‌ها را باز کنید.

■ از مواد تمیزکننده ساینده استفاده نکنید.

■ هنگام استفاده از ظروف تفلون یا انواع دیگر ظروف، همیشه دستورالعمل‌های سازنده و مراقبت‌های ایمن در مورد آن را دنبال کنید.