

## «Химия» в тарелке

Как влияют на наше здоровье чужеродные химические вещества, попадающие в пищу? И можно ли обезопасить себя от их влияния?

Об этом интервью нашего корреспондента с кандидатом медицинских наук, начальником отдела гигиенического воспитания и формирования здорового образа жизни населения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области Ингой Ждановой.

– Спектр возможного неблагоприятного воздействия химических соединений, их называют ксенобиотиками, чрезвычайно широк. Ксенобиотики могут негативно влиять на пищеварение и усвоение питательных веществ, репродуктивную функцию, защитные силы организма, вызывать аллергию, привести к развитию хронических болезней, вызвать развитие пороков и уродств, ускорить процессы старения. Чем больше доза, тем выше риск.

### – Как попадают чужеродные химические вещества в организм человека?

– Один из путей – включение их в так называемую пищевую цепь. Когда в растительные продукты, например, поступают загрязнители из почвы, воды, образующиеся при поливе, обработке пестицидами. Вредные химические вещества накапливаются в овощах и фруктах, затем попадают в организм человека, оказывая неблагоприятное воздействие.

Более сложные пищевые цепи имеют несколько звеньев. Например, растворённые в воде вредные химические вещества извлекаются фито- и зоопланктоном, который поглощается рыбами. Лакомясь рыбным блюдом, мы съедаем и «химию». Особенностью пищевых цепей является то, что в каждом последующем звене загрязнители накапливаются в большем объёме, чем в предыдущем.

### – Каких продуктов надо опасаться?

– Продуктов растениеводства, полученных с использованием неразрешённых или неправильно применяемых минеральных удобрений и пестицидов. Плодов, содержащих токсические вещества, которые мигрировали из загрязнённого воздуха, почвы, водоёмов. Нельзя, например, собирать грибы, ягоды вблизи промышленных предприятий и автомагистралей. Вредны повышенные дозы пищевых добавок (красителей, консервантов, антиоксидантов). Токсическое воздействие оказывают бензапирен, нитрозамины, образующиеся при копчении и обжаривании. Опасность могут представлять вещества, мигрировавшие в продукты из посуды, инвентаря, тары, упаковок. Например, когда в пластмассовую посуду для холодных блюд наливается горячее или одноразовые тарелки, стаканы используются многократно.

### – А какой же посудой пользоваться?

– Хотя бы алюминиевой. Она по-прежнему существует, только в тандеме с нержавеющей сталью, эмалью, антипригарными покрытиями. Ещё наши бабушки пользовались чугунными сковородками из сплава железа с углеродом. Они греются медленно из-за массивности, но тепло удерживают долго. Для приготовления плова или индейки – идеальный вариант. Хороша она и для жарки: блюдо не сгорит. Но делать соусы в ней не стоит. Чугун легко ржавеет от воды. Чтобы этого не произошло, после мытья латку или сковороду надо сразу же вытереть насухо.

### – На полках магазинов сияют наборы кастрюль и сковородок из нержавеющей стали. Что нужно знать об этой посуде?

– Кастрюлька из нержавейки – хороший выбор. Она легко моется. В ней можно хранить приготовленную еду. Посуда с таким дном быстро и равномерно нагревается. При покупке стоит обратить внимание на полированную поверхность и толщину стенок (оптимальной считается 0,6–0,8 сантиметра). Но при приготовлении пищи, содержащей агрессивные вещества (кислоты, маринады), или длительном хранении

таких продуктов происходит миграция металлов.

### **– А если я варю в эмалированной кастрюле?**

– Профессионалы называют её старомодной, а хозяйки любят. Недорогая, многофункциональная, не требует особого ухода. Покрытие из эмали наносят на чугун или чёрную сталь. Готовить в ней можно разные блюда. Но чуть-чуть зазеваетесь – и каша пригорит. Другой минус – эмаль легко откалывается. Готовить в повреждённой посуде не стоит: есть риск миграции металлов в пищу.

### **– Некоторые хозяйки готовят жаркое в керамических горшочках или используют посуду из огнеупорного стекла. А воду отстаивают в стеклянных банках...**

– Это самые безопасные и экологичные материалы. Посуда из них достаточно прочная и красивая. В керамике хорошо готовить птицу, томить мясо, ведь она долго греется. Блюда получаются вкусными, сочными и ароматными. Всё из-за свойств керамики: сначала она впитывает влагу, а потом отдаёт.

Учёные ГУ НИИ экологии человека и гигиены окружающей среды провели исследования о влиянии материала посуды на воду. Наиболее приемлемый вариант в быту – отстаивание воды в стеклянной посуде на рассеянном солнечном свете. А добавление серебра приближает её свойства к родниковой воде.

### **– На региональном рынке много пластика и силикона. Достоинства и недостатки этой посуды?**

– В пластиковых контейнерах удобно хранить готовую еду. Силиконовые формы идеальны для выпечки. Готовить в такой посуде можно без масла. Пирог в ней не пригорает и не прилипает. Форма быстро остывает, вы без труда достанете из неё десерт и не обожжётесь. Силиконовая посуда легко чистится.

Но будьте осторожны с пластиковой посудой из меламина. Она часто не выдерживает условий эксплуатации. Выделяется формальдегид в несколько раз выше предельно допустимого уровня. Такая посуда белого непрозрачного цвета. Обычно на изделиях имеется надпись «Melomine Werge». Поступают подобные сервизы из Турции, Иордании, Китая. Многие приобретают такую посуду из-за низкой цены и красивого оформления. Украшают её картинки без защитного покрытия, которые при соприкосновении с горячей пищей выделяют формальдегидные смолы, тяжёлые металлы (свинец, кадмий, марганец), превышающие допустимые нормы в четыре-пять раз. Эти вещества – сильные аллергены, могут провоцировать экзему и заболевание верхних дыхательных путей, пагубно влиять на желудочно-кишечный тракт и органы кровообращения. Опасно использовать такую посуду для питания детей, она не подходит для жидкой, горячей пищи. Годится разве что для сухих завтраков, сухариков, чипсов, орешков. Кроме того, меламиновая посуда не переносит многократного мытья и дезинфекции, поэтому также не рекомендована для общественного питания. Самый безопасный пластик – полиэтилен и полипропилен.

Вообще, покупая пластмассовую посуду, следует обращать внимание на маркировку. Полистирол может содержать мономерный стирол, обладающий токсичностью, а поливинил-хлорид (ПВХ) – негативно действовать на организм человека. На каждом фирменном изделии должна быть информация, из чего оно сделано и для чего предназначено. Если маркировки нет, то лучше купить продукт в стеклянной бутылке или банке.

### **– Ещё есть тефлон...**

– Покрытия из тефлона (фторополимера) заметно облегчают жизнь. К тефлоновой сковороде ничто не прилипает, даже если готовить с небольшим количеством масла. Сам полимер – материал инертный, не вступает в химическую реакцию с пищевыми продуктами. К тому же современные антипригарные покрытия – многослойные. Но покрытие легко царапается и испаряется с поверхности сковородки при температуре +220 градусов.

### **– А что вы можете сказать о бумаге, в которую часто заворачивают бутерброды?**

– В белой упаковочной бумаге есть токсичные хлорорганические соединения, которые могут легко переходить в жирные продукты (масло, колбасу, сыр). А это вредно для здоровья. Лучше использовать пищевые фольгу или плёнку.

### **– Инга Геннадьевна, в санитарном законодательстве большое внимание уделяется детскому питанию. Какую посуду можно использовать в оздоровительных лагерях и школах?**

– Тарелки и чашки фарфоровые, фаянсовые и стеклянные. Столовые приборы (ложки, вилки, ножи), а также

ёмкости для приготовления и хранения готовых блюд должны быть из нержавеющей стали или аналогичных по гигиеническим свойствам материалов.

Допускается однократное использование одноразовой посуды. Запрещена кухонная и столовая посуда с отбитыми краями, трещинами, сколами, повреждённой эмалью, разделочные доски из пластмассы и прессованной фанеры.

Автор: Беседовала Людмила Артемьева © Восточно-Сибирская правда ЗДОРОВЬЕ, ИРКУТСК 👁 2985  
25.09.2009, 10:58 📄 199

URL: <https://babr24.com/?ADE=81093> Bytes: 7907 / 7837 Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

*Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:*  
[irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)  
Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

[Прислать свою новость](#)

#### ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: [@babrobot\\_bot](#)

эл.почта: [equatoria@gmail.com](mailto:equatoria@gmail.com)

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: [babrmarket@gmail.com](mailto:babrmarket@gmail.com)

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)