PİŞİRME KAPLARI SAĞLIK İÇİN TEHDİT OLABİLİRLER!

Besin hazırlama ve pişirmede kullanılan araç gereçler de sağlık için bir tehdit oluşturabilirler.

Daha sağlıklı bir hayat için krom, cam, toprak gibi kapları tercih edin. Ayrıca TSE damgasının bulunması aracın asgari bazı özellikler ve emniyet bakımından testlerden geçtiğini gösterir.

Şimdi gelin kapların yapımında kullanılan belli başlı maddelere bir göz atalım:

**Alüminyum**

Alüminyum ısıyı son derece iyi iletir. Şekillendirilebilme kolaylığı yanında kimyasal bozulmaya karşı dayanıklılığı nedeniyle her türlü araç ve gerecin yapımında kullanılmaya başlanmıştır.

Alüminyum diğer pek çok metalde olduğu gibi temas ettiği besine geçer. Bu özellik besinin nötr, alkali ve ya asit oluşu ile artar ya da azalır. Vücuda fazla alüminyum alınması sakıncalıdır.

Alüminyumun vücutta birikmesi nörolojik bozukluklar, osteodistrofi ve anemiye yol açabilir. Son yıllarda beyin dokusunda yüksek alüminyum birikimi ile Alzheimer hastalığı arasındaki ilişkiyi gösteren araştırma sonuçlarına rastlanmaktadır.

Yapılan araştırmalara göre, normal kapta pişen domatesteki alüminyum oranı, alüminyum kapta piştiğinde %100 artıyor! Diğer taraftan da, alüminyum kutularda saklanan, içilen konserve ve meşrubat türü gıdalar çıkıyor karşımıza. Bunların yanı sıra vücuda alınan bazı ilaçlara da dikkat edilmeli! Alınan antiasit hap ve şurupların pek çoğunda yoğun miktarda alüminyum tuzları bulunmakta. Yanı sıra ishal kesici haplar dahi alüminyum maddeler ihtiva etmekte. Bir kısım ağrı kesiciler aspirinler, kepek önleyici şampuanlar, bazı deodorantlar hep beynimizin belası alüminyumu içermekte.

Ancak alüminyumun yüzeyi daima onu koruyan bir oksit tabaka ile kaplıdır. Bu tabaka herhangi bir ovucu ve ya kimyasal madde ile çıkartılmadığı sürece alttaki tabakayı önemli ölçüde koruyucu bir etki yapar. Bu nedenle alüminyum kapların telle ovulması doğru değildir. Asit ve alkali besinlerin kap içinde bekletilmesi de oksit tabakayı etkiler. Temizlikte kullanılan deterjanlar da alkali özellik taşırlar. Özellikle koruyucu tabakası delinmiş dip kısmında siyahlıklar görülmeye başlanmış alüminyum kapları sağlığınız için atın.

Fazla alüminyumun vücuttan atılımı, böbreklerin fonksiyonlarını sağlıklı bir şekilde yerine getirmeleriyle yakından ilişkilidir. Kronik böbrek yetmezliği olan kişilerin bu konuda diğer insanlardan daha da dikkatli olmaları gerektiği aşikârdır.

**Demir**

Demir kapların iyice kurulanmadıkları takdirde paslanma özellikleri olmasının yanı sıra diğer önemli özellikleri içlerinde asitli besin pişirilmesi halinde besinin rengini bozmasıdır. Diğer taraftan kaptan besine demir geçişi olur ve bu yolla demir eksikliği çeken kişiler için fayda sağlanır.

**Paslanmaz Çelik**

Çelik ile demir karbon alaşımıdır ve paslanır. Çeliğe %11, 5 oranında krom eklenirse çelik paslanmaz bir özellik kazanır. Tencere ve tavalar için en iyi kalite paslanmaz çelik %18 krom, %8 nikel içerir. Çelik kaplarda pişirilen yemeğe krom, demir, nikel geçişi olur. Bu geçiş çok önemli değildir. Ancak bazı hassas bünyelerde alerji gelişebilir.

Paslanmaz çelik kaplar içinde uzun süre asitli bir yiyecek bırakılırsa kimyasal yıpranma olur.

**Bakır**

Bakır çok çabuk lekelenir. Uzun süre açıkta bırakılırsa üzerinde siyahımsı yeşil bir renk oluşur. Bu, bakır karbonattır. Bu tabaka ovularak giderilebilir. Ancak böyle bir kapta pişen yemeğin kusturucu etki yaptığı gözlenmiştir. İnsan organizması bir miktar bakırı metabolize edebilir ancak fazlası özellikle çocuklarda zararlıdır. Hindistan’da bebeklerde görülen sirozun nedeninin, kalaysız bakır kaplarda kaynatılan süt olduğunu bildiren araştırmalar vardır.

Bakır kaplar bu nedenle kalaylanmaktadır. Bazı gözlem ve araştırmalar, gelişigüzel kalaylanan kaplardan yemek içerisine sağlık için zararlı kurşun gibi maddelerin karışabildiğini göstermiştir. Bu nedenle sokaklarda kalaylatılmış ve ya kalayları yer yer dökülmüş bakır kaplar pişirme ve saklama için uygun değildir.

**Toprak Kaplar**

Toprak kaplar kilden yapılmaktadır. Besindeki asit ve alkaliden etkilenmezler. Ancak yüzeyde çatlaklar oluşursa buralarda mikro organizmalar barınabilir. Kabın iyice yıkanması ve kurutulması gerekmektedir.

Toprak kapların yüzeyi bazen sırlarla kaplanır. Sırdan yiyeceğe kurşun, kadmiyum gibi zararlı maddeler geçtiğini bildiren çalışmalar vardır. Bu nedenle bu kapların besin saklamada kullanılmaması daha doğru olur.

**Cam**

Cam, silisyum dioksit, sodyum ve kalsiyum oksit karışımıdır. Gözeneksizdir ve asit ve alkaliden etkilenmez. Bu bakımdan pişirme ve kabı olarak uygundur. Cam kapları düşük ısıda pişirmekte ve ocaktan aldıktan sonra soğuk yüzeye bırakmamakta yarar vardır.

**Teflon ve Plastikler**

Plastiklerin pişirme kabı olarak kullanılmaları teflon ile yaygınlaşmıştır ve teflon kaplar çizildikleri takdirde daha tehlikeli olmaktadırlar.

Yüksek sıcaklıkla temas eden plastik bardak ve şişe plastiklerindeki belli kimyasallar göğüs kanserine neden olabilir. Lütfen arabada bırakılmış plastik kaplardan bile su içmeyin. Köpük bardakların ısıya dayanıklılığı daha yüksektir ancak bunların da çözünme riski vardır.

Plastik kaplar, özellikle besin taşıma için yapılmamış iseler, besinleri saklama için de kullanılmamalıdır.

Özellikle atık maddelerden üretilen siyah poşetler insan sağlığını tehdit ediyor. Atık maddelerin dönüştürülmesi sırasında şeffaflaştırma mümkün olmadığı için koyu tonlarda renklendirme yapılıyor.

**Emaye**

Son yıllarda emaye pişirme kapları yaygınlaşmıştır. Madenin, çok yüksek sıcaklıklarda özel maddelerle kaplanmasıyla yapılır. Kolayca çözülmez, fakat yemek kaplara yapışır. Emaye yıpranmadığı sürece sağlık açısından bir sakınca oluşturmaz.

*Kaynak:* Tugev, Mynet, www.doktorsitesi.com, www.radikal.com, www.thehealthnews.com, www.aktifhaber.com, tsn.org