

بخشنامه‌ها و دستورعمل‌ها

معاون محترم بهداشت دانشگاه/دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی...
موضوع: آموزش رعایت اصول بهداشتی - تغذیه ای در استفاده از ظروف مسی

شماره: ۳۱۱/۴۵۲۴/د
تاریخ: ۱۳۹۷/۰۳/۲۳

با سلام و احترام

پیرو درخواست معاونت محترم بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی در خصوص تبلیغ ظروف مسی طی نامه به شماره ۹۷/۱۲۹۱۸۹ مورخ ۱۳۹۷/۱/۲۲ خواهشمند است ترتیبی اتخاذ فرمایید تا مدیران محترم گروه بهبود تغذیه جامعه نیز موارد زیر را در برنامه‌های آموزش به جامعه در خصوص مس و نقش آن در بدن و رعایت اصول بهداشتی در استفاده از ظروف مسی مدنظر قرار دهند:

مس سومین ماده معدنی در بدن است که تقریباً پروتئین پلاسمای خون با نام سرولوپلاسمین حمل می‌شود و برای سلامتی مفید بوده و عنصری ضروری است که در فرآیندهای گوناگون بدن نظیر فرآیند خونسازی و عملکرد سیستم ایمنی، فرآیند متابولیک طبیعی در ارتباط با اسیدهای آمینه و ویتامین‌ها نقش دارد. این ماده داخل بدن تولید نمی‌شود، بنابراین از طریق منابع خارجی وارد بدن می‌گردد. رعایت تنوع و تعادل در مصرف منابع غذایی حاوی مس از جمله غذاهای دریایی، جگر، غلات کامل، مغزها، حبوبات، سیب زمینی، نخود، گوشت قرمز، قارچ، نارگیل و سیب برای دریافت کافی آن توصیه می‌شود. از طرفی باید توجه نمود غذاهای حاوی فیبر زیاد و مصرف زیاد روی و آهن نیز می‌تواند جذب مس را کاهش داده و موجب کمبود مس شوند.

بهترین ظروف برای طبخ مواد غذایی، ظروف مقاوم به حرارت هستند که به هیچ وجه مواد سمی را به مواد غذایی در حال طبخ وارد نمی‌کنند از جمله ظروف شیشه‌ای و پیرکس‌ها و در مقابل بدترین ظروف، تفلون‌ها هستند که دچار خراشیدگی هر چند کوچک شده‌اند. مس از یک طرف فلزی پرواکشن است و در مقابل حرارت به راحتی با مواد غذایی واکنش نشان می‌دهد و در طولانی مدت بدن را دچار مسمومیت (با حالت تهوع و استفراغ، اسهال و سردرد) می‌کند و با اختلالاتی در عملکرد کبد، تشکیل گلبول‌های قرمز و عملکرد سیستم ایمنی بدن همراه است.

یکی از مضرات ظروف مسی اکسید شدن آنهاست که بسیار خطرناک است و ظروف مسی قدیمی که لعاب ندارد پخت غذا در آنها صحیح نیست. مس قرمز به مرور زمان در مجاورت هوا اکسید می‌شود و به سبز و خاکستری تغییر رنگ می‌دهد که برای سلامت مضر است. استفاده از ظروف مسی در صورتی مجاز است که توسط یک لایه‌ای از یک فلز دیگر مثل قلع، استیل یا نیکل پوشانده شده باشند و به اصطلاح باید سفید شده باشند تا از ورود مس به غذا جلوگیری کنند. در صورتی که ظروف مسی، قلع‌اندود نشده باشد، ورود مس به غذا در طولانی مدت، سبب تأثیر نامطلوبی بر احشا و اندام داخلی بدن شده و ذخیره شدن آن در کبد به مرور به از کار افتادن این عضو کمک می‌کند. نکته قابل توجه اینکه قلع‌اندود شدن باید به صورت اصولی و بدون سرب انجام شده باشد در غیر این صورت اگر قلع همراه سرب باشد آسیب‌های جبران‌ناپذیری به بدن وارد خواهد کرد. سرب وارد شده در بدن، در کبد تجمع کرده و مسمومیت با سرب به مراتب از مسمومیت با مس برای انسان خطرناک‌تر بوده و در طول زمان موجب آسیب به سیستم عصبی (مغز) و استخوان‌ها می‌شود و قطعاً کبد قدرت مبارزه با چنین چیزی را نداشته و شخص بیمار دچار مرگ تدریجی می‌شود.

مس بهترین رسانای حرارت بوده و بسیار سریع و یکنواخت داغ می‌شود از جمله ظروفی هستند که سبب تخریب و آسیب به روغن‌های مصرفی درون آن می‌شوند بنابراین هنگام استفاده از این ظروف بهتر است، از حرارت کم یا متوسط استفاده شود. استفاده از این ظروف بسیار با احتیاط و دقت باید صورت گیرد. مراجع علمی از جمله سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) استفاده از ظروف مسی را برای پخت و پز به ویژه غذاهایی که ماهیت اسیدی و ترش دارند توصیه نمی‌کنند چون لایه داخلی ظرف را از بین می‌برند و باعث ورود بیش از اندازه مس به غذا و بدن می‌شود و باعث اختلال در جذب کلسیم و آهن شده و در کبد رسوب کرده و مسمومیت ایجاد می‌کند.

در هنگام طبخ غذا، از قاشق‌های پلاستیکی یا چوبی استفاده شود زیرا قاشق‌های فلزی ممکن است به لعاب ظرف آسیب برسانند یا خش بردارد. ظرف داغ را بلافاصله داخل آب سرد یا فریزر نباید قرار داد. ابتدا باید ظرف به تدریج خنک شود و سپس به آهستگی شسته شوند تا لایه قلع‌اندود آن از بین نرود.

دکتر زهرا عبداللهی
مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه