

# Μαγειρεύετε τα τρόφιμα σε αλουμινόχαρτο; Τι δεν πρέπει να κάνετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[image\\_2016\\_7\\_13\\_9\\_49\\_20\\_b2](#)

Οι επιστήμονες εξέδωσαν προειδοποίηση για το μαγείρεμα και την αποθήκευση των τροφίμων σε αλουμινόχαρτο για παρατεταμένα χρονικά διαστήματα

Στην κουζίνα, το φαγητό που περίσσεψε το τυλίγεται σε αλουμινόχαρτο για να το βάλετε στο ψυγείο. Ακόμα και αν θέλετε να πάρετε μαζί σας στο γραφείο κάποιο σνακ και αυτό σε αλουμινόχαρτο το βάζετε.

Οι χρήσεις του αλουμινόχαρτου στην κουζίνα μας είναι πολλές! Τι λένε όμως γι' αυτό οι επιστήμονες;

Επιστήμονες από πανεπιστήμιο στην Αίγυπτο λένε ότι το περιτύλιγμα τροφίμων σε αλουμινόχαρτο την ώρα που μαγειρεύεται είναι κακό για την υγεία μας - ακόμα και η αποθήκευση του κρύου φαγητού σε αλουμινόχαρτο θα μπορούσε να είναι επιβλαβής.

Η Γκάντα Μπασιόνι, επικεφαλής του τμήματος Χημείας στο Πανεπιστήμιο Ain Shams, αποκάλυψε τον λόγο που θα μπορούσε να είναι επιζήμιο για την υγεία μας.

Εξήγησε ότι κατσαρόλες και τηγάνια που είναι επενδεδυμένα με αλουμίνιο έχουν ένα στρώμα που εμποδίζει το αλουμίνιο να εισχωρήσει στα τρόφιμα.

Η Γκάντα σημειώνει: «Αν και το μαγείρεμα των τροφίμων σας σε κατσαρόλες αλουμινίου ή τηγάνια δεν κάνει κακό, η τοποθέτηση του αλουμινόχαρτο πάνω από το ταψί ενώ αυτό μαγειρεύεται στο φούρνο θα μπορούσε να είναι προβληματική. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τα όξινα ή πικάντικα τρόφιμα που παρασκευάζονται σε υψηλές θερμοκρασίες.»

Και συνέχισε:

«Η έρευνά διαπίστωσε ότι η «μετανάστευση» του αλουμινίου στα τρόφιμα κατά το μαγείρεμα ενώ αυτά είναι τυλιγμένα σε αλουμινόχαρτο είναι πάνω από το επιτρεπόμενο όριο που ορίζεται από το Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ).»

## **Αλουμίνιο και υγεία**

Τα ανθρώπινα σώματα μπορούν να εκκρίνουν μικρές ποσότητες αλουμινίου πολύ αποτελεσματικά. Αυτό σημαίνει ότι η ελάχιστη έκθεση στο αλουμίνιο δεν είναι ένα πρόβλημα: ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει ότι μια ασφαλή ημερήσια πρόσληψη είναι τα 40mg ανά κιλό σωματικού βάρους ανά ημέρα. Έτσι, για ένα άτομο που ζυγίζει 60kg η επιτρεπόμενη πρόσληψη θα είναι 2400mg.

Αλλά οι περισσότεροι άνθρωποι εκτίθενται σε μεγαλύτερη ποσότητα από γι' αυτό πρότεινε ασφαλή ημερήσια πρόσληψη. Το αλουμίνιο είναι παρών στο καλαμπόκι, στο κίτρινο τυρί, στο αλάτι, στα βότανα, στα μπαχαρικά και στο τσάι. Ακόμα εντοπίζεται σε μαγειρικά σκεύη, όπως περιγράφεται και παραπάνω, καθώς επίσης και σε φαρμακολογικούς παράγοντες όπως αντιόξινα και αντιδρωτικά. Το θειικό αργίλιο, το οποίο προέρχεται από το αλουμίνιο, χρησιμοποιείται ως ένα πηκτικό κατά την διάρκεια της διαδικασίας καθαρισμού του πόσιμου νερού.

Οι επιστήμονες διερευνούν κατά πόσο η υπερβολική έκθεση σε αλουμίνιο μπορεί να συνιστά απειλή για την ανθρώπινη υγεία. Για παράδειγμα, οι υψηλές συγκεντρώσεις αλουμινίου έχουν ανιχνευθεί στον εγκεφαλικό ιστό των ασθενών με τη νόσο του Alzheimer. Οι επιστήμονες εξέτασαν ηλικιωμένους με νόσο τη Αλτσχάιμερ και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι πρόκειται για μια σύγχρονη ασθένεια που έχει αναπτυχθεί από την αλλοίωση των συνθηκών διαβίωσης που σχετίζονται με την εκβιομηχάνιση της κοινωνίας. Οι όροι αυτοί μπορεί να περιλαμβάνουν υψηλά επίπεδα αλουμινίου στην καθημερινή ζωή.

Επίσης, οι μελέτες έχουν δείξει ότι η υψηλή πρόσληψη του αλουμινίου μπορεί να είναι επιβλαβής σε ορισμένους ασθενείς με παθήσεις των οστών ή νεφρική δυσλειτουργία. Επίσης μειώνει το ρυθμό ανάπτυξης των ανθρώπινων κυττάρων του εγκεφάλου.

## **Αποφύγετε το αλουμινόχαρτο κατά το μαγείρεμα**

Λαμβάνοντας υπόψη όλους τους αποδεδειγμένους κινδύνους, είναι σημαντικό να προσδιοριστεί ότι η μεγαλύτερη συγκέντρωση του αλουμινίου δημιουργείται κατά το μαγείρεμα. Οι κατσαρόλες και άλλα μαγειρικά σκεύη τείνουν να οξειδώνονται, παρέχοντας ένα αδρανές στρώμα που εμποδίζει το αλουμίνιο να εισχωρήσει στα τρόφιμα. Το πρόβλημα είναι ότι όταν τρίψετε τις κατσαρόλες σας μετά το μαγείρεμα, αυτό το στρώμα φθείρεται και το αλουμίνιο μπορεί να διεισδύσει στο

φαγητό σας. Αυτό είναι εύκολο να αποφευχθεί: όταν θα αγοράσετε νέες κατσαρόλες αλουμινίου, ή όταν θα βράσετε νερό σε αυτές αρκετές φορές έως ότου η βάση γίνεται ματ. Αυτό δημιουργεί μια φυσική οξείδωση που αποτρέπει την εισροή.

Ωστόσο, το μαγείρεμα των τροφίμων σας σε αλουμινόχαρτο είναι μια διαφορετική ιστορία. Το φύλλο αλουμινίου το οποίο είναι μιας χρήσης, δεν θα είναι σε θέση να δημιουργήσει ένα αδρανές στρώμα πριν από τη χρήση του. Η έρευνα διαπίστωσε ότι η μετανάστευση του αλουμινίου στα τρόφιμα κατά τη διάρκεια της διαδικασίας του μαγειρέματος των τροφίμων τυλιγμένα σε αλουμινόχαρτο είναι πάνω από το επιτρεπτό όριο που θέτει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας.

**Εύη Σιμοπούλου**

Πηγή: [news.gr](https://www.news.gr)