

## وقتی غذا و اسباب‌بازی مرگ‌آور می‌شود!

تهران (پانا) - نتایج تحقیقات حاکی از آن است که مواد شیمیایی مصنوعی رایج موجود در بسته‌بندی مواد غذایی، لوازم آرایشی و اسباب‌بازی‌ها ارتباط نزدیکی با بروز مرگ زودرس دارد زیرا این مواد بر متابولیسم تأثیر گذاشته و باعث التهاب در بدن می‌شود.

به‌گزارش بهداشت‌نیوز، نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد قرار گرفتن روزانه ما در معرض گروهی از مواد شیمیایی به نام فتالات ممکن است سالانه منجر به مرگ زودهنگام ۱۰۰ هزار نفر از افراد مسن شود. بار اقتصادی ناشی از نابودی بهره‌وری نیز سالانه ۴۰ تا ۴۷ میلیارد دلار تخمین زده شده است.

لئوناردو تراساند، متخصص اطفال در نیویورک و نویسنده اصلی این بررسی می‌گوید: جایگزین‌های ایمن، حتی اگر هزینه بیشتری داشته باشد، می‌تواند با جلوگیری از مرگ زودرس منافع اقتصادی را به همراه داشته باشد.

مواد شیمیایی همواره موجب بروز اختلال هورمونی می‌شود. مواد شیمیایی موسوم به فتالات در بسیاری از محصولات رایج در زندگی روزمره یافت می‌شود؛ به همین دلیل به «مواد شیمیایی هرجایی» ملقب شده است. از آنها در اسباب‌بازی، کفش، بسته‌بندی و نگهداری مواد غذایی، شامپوها و بسیاری از لوازم آرایشی و پاک‌کننده‌هایی که دارای عطر هستند، استفاده می‌شود.

به گفته موسسه ملی علوم بهداشت محیط، فتالات‌ها یکی از انواع گسترده مواد شیمیایی هستند که به عنوان عاملی برای اختلالات غدد درون‌ریز شناخته می‌شوند. سیستم غدد درون‌ریز کلیه فرآیندهای بیولوژیکی بدن را از زمان تولد تا مرگ فرد تنظیم می‌کند؛ از جمله رشد مغز و سیستم عصبی، متابولیسم و سطح قند خون و رشد و عملکرد سیستم تولید مثل. بروز اختلال در غدد درون‌ریز با مشکل در رشد، تولید مثل، مغز، سیستم ایمنی و سایر ارگان‌های مهم مرتبط است. از آنجا که این مواد شیمیایی دیرتجزیه می‌شوند، دارای تأثیر بالقوه خطرناک هستند.

لازم است بدانیم غلظت بالای فتالات در بدن با مرگ زودرس و همچنین مرگ ناشی از بیماری قلبی مرتبط است. سیگنال‌های هورمونی ما تحت تأثیر فتالات از کار افتاده و اصطلاحاً هک می‌شوند.

تراساند در بخش دیگری از اظهاراتش تأکید می‌کند: ما چندین دهه تحقیقات داریم که نشان می‌دهد این مواد شیمیایی هورمون‌ها را تخریب می‌کنند. آنها سیگنال هورمونی ما را هک کرده و به ظهور چاقی و دیابت در افراد کمک می‌کنند سپس باعث التهاب در رگ‌های خونی می‌شوند؛ وضعیتی که شرط اساسی بروز بیماری قلبی عروقی محسوب می‌شود.

وی معتقد است: رژیم غذایی و ورزش نقش مهمی در سلامت قلب و عروق دارد، اما این مطالعه شواهد بیشتری را ارائه می‌دهد که مواد شیمیایی مصنوعی می‌توانند تأثیرات مشابهی بر متابولیسم داشته باشند. اگرچه اجتناب کامل از فتالات آسان نیست، راه‌هایی وجود دارد که می‌توان قرار گرفتن در معرض آن را محدود کرد.

از غذاهای فوق‌فرآوری شده اجتناب یا مصرف آن را محدود کنید. این مواد شامل نوشابه و نوشیدنی‌های میوه‌ای، پیتزای منجمد، ساندویچ‌های بسته‌بندی شده آماده، همبرگر و سیب‌زمینی سرخ کرده است.

همچنین با اجتناب یا محدود کردن استفاده از پلاستیک، ردپای این محصولات را در زندگی خود کاهش دهید. اگر از ظروف پلاستیکی برای ذخیره مواد غذایی استفاده می‌کنید، آنها را در مایکروویو یا ماشین ظرف‌شویی نیندازید چرا که گرما می‌تواند لایه های محافظ و آستری این ظروف را شکسته و به راحتی قابل جذب کند.