ظروف غذا

در کتابهای پزشکی ایرانی بیشترین ظروفی که به استفاده از آنها توصیه شده ظروف شیشه ای و چینی لعاب دار است.

- ✓ **دانش امروزی نیز اثبات نموده تقریباً تنها ظروفی که هیچ گونه واکنشی با ماده غذایی نشان نداده و به هیچ وجه وارد غذا نمی شوند، ظروف شیشه ای هستند.**

- ✓ **در مورد مس قلع اندود یا چینی در هنگام پخت غذا باید مراقب بود که قطعات قلع یا لعاب جدا نشود زیرا ورود ذرات مس یا قطعات چینی به غذا مشکل ساز خواهد بود. ورود زیاد مس به بدن باعث مسمومیت یا مس شده و علایمی از جمله سردرد و تهوع، ریزش مو، پیش فعالی در کودکان، بی خوابی، افسردگی، اسکیزوفرنی، تحریک پذیری زیاد، توهم و پارانویا را ایجاد می نماید.**

- ❖ **نکته قابل توجه آن که ممکن است در قلعی کردن مس از سرب نیز استفاده شود که بسیار مضر است و در نتیجه در تهیه ظروف مسی قلع اندود باید دقت داشت.**

- ✓ **استفاده از ظروف لعابی آبی از نوع سبز بهتر است.**

- ✓ **ظروف ملامین به دلیل استفاده از پلیمرها و امکان بالای ورود آنها به غذا به هیچ وجه برای نگهداری و سروغذا مناسب نیستند.**
- ✓ **ظروف چدنی که از آهن ساخته می شوند به شرط عدم استفاده از آلومینیوم در ترکیب آنها قابل استفاده خواهند بود.**
- ✓ **ظروف رویی (روحی) حقیقی امروزه در دسترس قرار ندارند و در ساخت آنها بیشتر از آلومینیوم استفاده می شود که ورود آن به غذا عواقب کوتاه و طولانی مدت بسیاری از جمله یبوست اختلالات گوارشی، پوکی استخوان و آلزایمر را به دنبال خواهد داشت.**
- ✓ **ظروف استیل قادر به پخش یکنواخت حرارت نبوده و اصلاً نباید در مجاورت طولانی مدت مواد ترش یا نمکی قرار گیرند.**
- ✓ **ظروف تفلون به شرط سالم بودن کامل کف و جداره ها در دماهای پایین در برخی موارد قابل اسنفاده هستند؛ اما وجود هرگونه پریدگی یا استفاده در دماهای بالا باعث آزاد سازی مواد و گازها سمی و ورود آنها به غذا می شود. البته استفاده مداوم از این ظروف مخصوصاً اگر کیفیت پایینی داشته باشند، به هیچ وجه توصیه نمی شود.**
- ✓ **ظروف با روکش سرامیکی که به تازگی به بازار وارده شده اند مقاومت بیشتری نسبت به ظروف تفلون داشته و آزاد سازی گازهای سمی در دماهای بالا از آنها صورت نمی گیرد اما همین ظروف هم اگر به هر دلیلی لایه سرامیکی فوقانی را از دست بدهند ممکن است باعث ورود مواد سمی لایه های زیرین به غذا شوند.**

❖ امکان ورود مواد سمی تمام ظروف (به غیر از شیشه ای) در مجاور ت ترشی ها و شوری ها افزایش می یابد.