



هل يشكل استعمال ورق الألمنيوم في الطهي خطورة على صحتنا؟

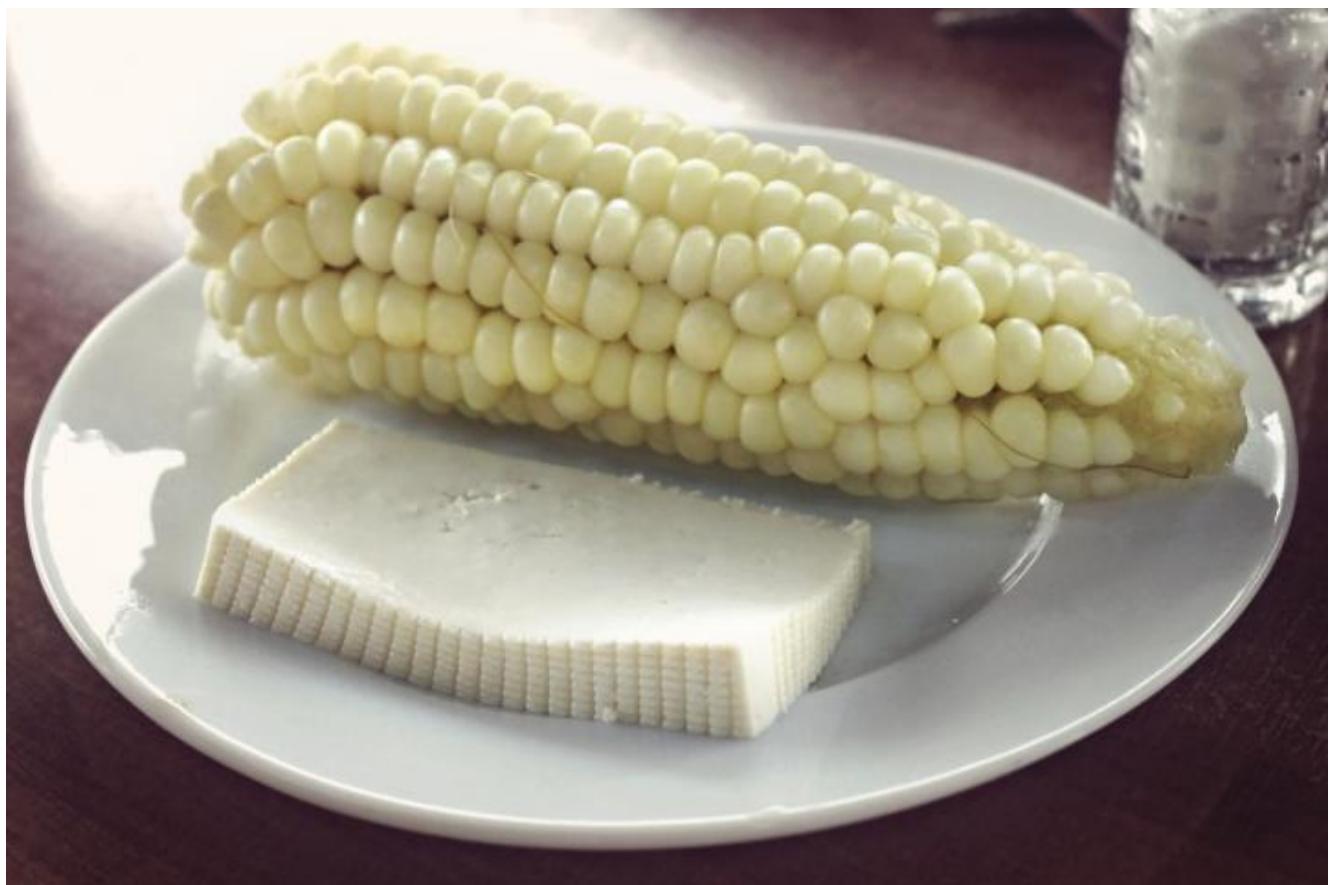
من الطبيعي اليوم أن تجد مطبخنا غنياً بأواني طبخ حديثة، تتماشى مع التطور الصناعي الذي نشهده والذي يعمل على توفير أرخص تكلفة، وأكبر إنتاج، وأسهل تنظيف، فلهذه الأساليب غزاً الألمنيوم ببيتنا، لكن هل استعمالنا لأواني الألمنيوم أو لورق الألمنيوم أثناء عملية الطهي يقلل من جودة الطعام؟ بعبارة أخرى هل من خطورة على سلامه صحتنا؟



كشفت دراسة قامت بها الدكتورة [غادة بسيوني](#) الأستاذة المساعدة بقسم الفيزياء والرياضيات الهندسية، ورئيسة شعبة الكيمياء بكلية الهندسة [جامعة عين شمس](#)، على أن تغليف الأغذية بورق الألمنيوم أثناء عملية الطهي من شأنه أن يوفر ظروف انتقال أو تسريب الألمنيوم للطعام بشكل يتعدى الحد الذي تسمح به منظمة الصحة العالمية. نشرت نتائج الدراسة على [الدورية الدولية للعلوم الكهروكيميائية](#).

تؤكد الدكتورة خلال فعاليات الدورة الأولى [لمنتدى "أينشتاين القادر 2016"](#) بقارة إفريقيا على أن الاهتمام بسلامة غذاءنا من أولوياتنا جميعاً؛ علينا أن تكون أكثر حرصاً في الحفاظ على صحتنا كما يوضح الفيديو التالي:

يفرز جسم الإنسان كميات صغيرة من الألمنيوم، مما يجعل التعرض لكميات ضئيلة من الألمنيوم لا يمثل أية إشكالية، فمنظمة الصحة العالمية أقرت أن [الاستهلاك اليومي الآمن](#) هو 40 ملغرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم أي على سبيل المثال شخص يزن 60 كيلوغرام، الكمية المسموح له بها هي 2400 ملغرام. لكن للأسف معظم الناس يتعرضون لأكثر من هذه القيمة المحددة للسلامة، فنجد الألمنيوم في الذرة، والجبن الأصفر والملح، والأعشاب، والتوابل، والشاي، وفي تركيبة بعض المواد الدوائية كمضادات الحموضة ومضادات العرق، بل يستعمل كبريتات الألمنيوم كمادة مخترقة خلال عملية تنقية المياه الصالحة للشرب.



عمل باحثون على دراسات تكشف عن مدى خطورة التعرض المفرط للألمينيوم وتأثيره على صحة الفرد، فقد كشفت نتائج دراسة نشرت [بالمدرية الدولية لمرض الزهايمر](#) عن تركيزات عالية للألمينيوم في أنسجة دماغ مرضى الزهايمر، كما عملت [دراسة أخرى](#) بفحص مجموعة من كبار السن الذين يعانون من مرض الزهايمر، أكدت نتائجها أن هذا المرض حديث العهد ناتج عن التطور الصناعي الذي شهدته ظروف المعيشة، والذي ساهم في الارتفاع من مستويات الألمنيوم اليومية. كما يمكن أن تؤثر سلباً على [مرضى العظام والقصور الكلوي](#)، كما تقلل من معدل نمو [خلايا الدماغ](#).

استناداً إلى كل هذه المخاطر المؤكدة فمن المهم تحديد تركيز الألمنيوم أثناء الطهي، فأواني الطهي تميل إلى التأكسد فت تكون طبقة غير فعالة مما يقي الأطعمة من تسرب الألمنيوم. لكن بعد الطبخ تفرك تلك الطبقة مما يتلفها ويسهل انتقال الألمنيوم إلى الطعام، لتفادي ذلك ينصح بغلي الماء مرات عديدة قبل استعمال مقلاة جديدة إلى أن تصبح قاعدتها غير لامعة، وهذه العملية تؤدي إلى أكسدة طبيعية، فرغم أننا نظن أن لمعان الأواني دليل على صفائتها ولكن في هذه الحالة العكس صحيح للحفاظ على صحتك.

إن تغليف الطعام بورق الألمنيوم، ووضعه في الفرن يطرح إشكالية كبيرة فتزداد مستويات تسريب الألمنيوم خصوصاً الأطعمة الحمضية التي ينتج عنها ذوبان طبقات الألمنيوم داخل الأطعمة كالحامض وعصير الطماطم، والأطعمة التي تحتوي على الكحول والملح والتوابل الحارة، هذا ما أكدته نتائج دراسة الدكتورة غادة بسيوني، التي تناصر بالتخلي عن ورق الألمنيوم عند طهي الطعام، فلا مانع من لف الطعام البارد لكن ليس لفترات طويلة لتاريخ صلاحيته وأيضاً لاحتواه على توابل يمكنها تسريب الألمنيوم إلى الطعام، وتوصينا باستخدام أواني زجاجية أو خزفية خصوصاً عند إعداد الأطباق المشوية.

إن الوقاية خير من العلاج فمن الأفضل عدم استعمال ورق الألمنيوم في لف الأطعمة سواء في درجات حرارة منخفضة أو مرتفعة؛ التخلّي عن مثل هذه العادات المضرة لن يكلّفنا سوى قراراً حاسماً من أجل سلامـةـ غـذـائـناـ،ـ وـالـحـفـاظـ عـلـىـ أـعـزـ مـاـ نـمـلـكـ:ـ صـحتـناـ.

المصدر

[المدرية الدولية للعلوم الكهروكيميائية](#).