

Nie przechowujemy żywności w plastiku

W dzisiejszych sklepach, niezależnie od tego czy to osiedlowy sklep z wędlinami, czy supermarket, króluje plastik i folia. Dostępna żywność niemal zawsze pakowana jest w jedno z tych dwóch tworzyw. Jaki wpływ mają plastiki na jedzenie?

Przechowywana żywność podlega przemianom, które wpływają na jej skład chemiczny i fizyczny. Ogromny wpływ na żywność ma również sposób jej przechowywania, czyli to w czym ją trzymamy w lodówce. Często nieświadomi, przechowujemy żywność w domu w plastiku, a ten ma niekorzystny wpływ zarówno na pożywienie i nasze zdrowie. Plastiki nie są ani bezpieczne, ani ekologiczne. To tworzywa sztuczne. Materiały te składają się z polimerów, czyli łańcuchów zbudowanych z cząsteczek monomerów. Wiele polimerów wydzielają substancje szkodliwe, które negatywnie oddziałują na nasze zdrowie.

Szkodliwe BPA

Jedną z toksyn uwalnianych do pożywienia z plastikowych opakowań jest BPA. BPA – Bisfenol A jest składnikiem części samochodowych lub telefonów komórkowych. Znajduje się także w plastikach. Jest to związek chemiczny powodujący zaburzenia w układzie endokrynologicznym, które po pewnym czasie prowadzą do wystąpienia otyłości. Powolne działanie tej substancji jest możliwe już w łonie matki. Jeśli kobieta w ciąży pije na przykład wodę mineralną z butelki, do produkcji której użyto bisfenolu A, istnieje duże ryzyko zakłócenia harmonijnego rozwoju płodu. Może nastąpić proces, w którym płód będzie gromadził zbyt duże zapasy tłuszczów. Po narodzeniu komórki organizmu dziecka będą miały zakodowaną informację, że należy jeść więcej, niż potrzeba. Zaburzony metabolizm będzie skutkował otyłością, z którą człowiek będzie się zmagał przez całe życie. Nawet zdrowo odżywiając się i stosując właściwe diety, nie poradzi sobie z nadwagą, gdyż jego organizm będzie nieumiejętnie gospodarował energią i niepotrzebnie ją magazynował.

Profesor Bruce Blumberg, lekarz z University of California w Irvine, nazwał te związki nadwagogenami. Jego zespół badawczy wykazał, że powodują poważne zaburzenia w gospodarce tłuszczowej organizmu. Wpływają na aktywność adipocytów, czyli komórek tłuszczowych, które pod ich wpływem namnażają się, co skutkuje otyłością. „To prawdziwa bomba zegarowa. Większość z nich nigdy nie została przebadana, nie wiemy, jaki mają dokładnie wpływ na ludzki organizm. Jest on widoczny dopiero po kilku latach. Kumulują się, łączą ze sobą i szkodzą nie tylko jednej osobie, ale i następnym pokoleniom” – pisał profesor Blumberg. Dowiedziono również, że BPA, nawet w niewielkim stężeniu w organizmie ludzkim, przyczynia się do szybszego rozwoju zmian nowotworowych. Wiadomo również, że BPA ma działanie antyandrogenne, czyli blokujące pracę głównych hormonów męskich. Oznacza to, że cząsteczki bisfenolu A zachowują się w organizmie jak żeński hormon – estrogen. Pociąga to za sobą zmiany również na poziomie ośrodków w mózgu, które wprowadzone w błąd, mogą zaburzać płodność i sferę zachowań seksualnych.

Z raportu Amerykańskiego Departamentu Zdrowia i Opieki Społecznej, który został opublikowany w listopadzie 2007 roku wynika, że najbardziej na codzienne spożycie BPA narażone są najmniejsze dzieci ze względu na niską masę ciała. Noworodki karmione z plastikowych butelek. Stopień zagrożenia wynosi u nich od 1 do 11 mikrogramów na kg masy ciała dziecka. Natomiast niemowlaki karmione piersią spożywają dziennie 0,2 1 mg BPA na kg masy ciała, podczas gdy norma dopuszcza maksymalnie 0,05 mg na kg masy ciała.

Bisfenol A jest także powszechnie wykorzystywany jako powłoka wewnętrzna do puszek. Kiedy zatem kupujemy zdrową cieciorę czy fasolę, ale z braku czasu wykorzystujemy ją z puszki, musimy mieć świadomość, że wraz ze zdrowym produktem do naszego organizmu dostanie się też toksyczna substancja. Jest na to tylko jeden sposób. Trzeba nauczyć się czytać informacje na etykietach. Substancję tę można zidentyfikować. Jeśli jest, na opakowaniu powinien znaleźć się symbol PC7 lub cyfra 7 wewnątrz trójkąta symbolizującego recykling. W żadnym wypadku nie można ich używać w kuchenkach mikrofalowych, które zwielokrotniają przenikanie BPA do żywności.

W czym przechowywać żywność?

Niestety nie jesteśmy w stanie wyeliminować plastiku z naszego codziennego życia. Możemy jedynie starać się zminimalizować ich szkodliwy wpływ na nasze zdrowie.

- *Do przechowywania żywności używajmy tylko plastików oznaczonych cyfrą 2 (HDPE) i 5 (PP). Plastików z pozostałych grup nie używajmy do przechowywania żywności, ale oddawajmy je do recyklingu.*
- *Nie podgrzewajmy w mikrofalówkach żywności w opakowaniach zawierających bisfenol (grupa 7), nie wlewajmy do nich gorących płynów i nie zmywajmy w zmywarkach.*
- *Nie zostawiamy butelek plastikowych PET z napojami na działanie słońca. Szczególnie podczas naszego wypoczynku, gdzie takie butelki poddane promieniowaniu UV słońca potrafią wydzielać szkodliwe toksyny do znajdującego się wewnątrz napoju.*
- *Nie używajmy ponownie butelek PET, ponieważ opakowanie takie, nawet po dokładnym umyciu, może wydzielać toksyczne chemikalia przy ponownym użyciu.*
- *Alternatywą dla powszechnie stosowanych plastików mogą być pojemniki szklane i papier. Dlatego po zrobieniu zakupów warto zadbać o to, aby w lodówce były one przechowywane w papierach lub pod szkłem.*

Informacja, z jakiego tworzywa wyprodukowano butelkę plastikową bądź opakowanie do przechowywania żywności, znajduje się na spodzie produktu w formie symbolu graficznego składającego się z trzech zawracających strzałek tworzących trójkąt. W środku tego trójkąta znajduje się cyfra od 1 do 7 informująca o rodzaju tworzywa, z którego wyprodukowano opakowanie.

Badania dowodzą, że przechowywanie żywności w plastiku ma zgubny wpływ nie tylko na najmniejsze dzieci, ale również na osoby dorosłe. Żywność w plastiku wygląda niewinnie, ale taką nie jest. Skorzystajmy zatem z proponowanych alternatyw, aby zachować zdrowie własne i naszych dzieci.

Co oznaczają te cyfry?

	Używany jest do produkcji jednorazowych opakowań do żywności, jednorazowych butelek i jednorazowych naczyń. Typowym opakowaniem PET są butelki do wody smakowej, źródlanej i mineralnej. Niemieccy naukowcy dowiedli, że woda przechowywana w butelkach PET zawiera nieznany jeszcze składnik o działaniu zbliżonym do estrogenów. Ponadto opakowanie takie, nawet po dokładnym umyciu, może wydzielać toksyczne chemikalia przy ponownym użyciu. Nigdy nie używaj ponownie wyrobów z tego rodzaju tworzywa!
	Polietylen o dużej gęstości uważany jest za jeden z bezpieczniejszych plastików, może być stosowany do powtórnego użycia.
	Polichlorek winylu, bardzo powszechny, używany do wyrobu m.in. folii do pakowania żywności. PCV jest szkodliwy dla zdrowia i może wydzielać toksyny. W procesie spalania polichloru winylu wytwarzają się bardzo groźne dla zdrowia związki chemiczne zwane dioksynami, które są często bardziej niebezpieczne od cyjanku potasu!
	Polietylen o małej gęstości używany do produkcji wielu rodzajów opakowań do żywności, uznawany jest jako dozwolony do powtórnego użycia i bezpieczniejszy niż wiele innych plastików, ale nie tak bezpieczny jak tworzywa nr 2 i 5.
	Polipropylen wielokrotnego użytku jest często spotykany jako opakowanie do żywności. Razem z tworzywem nr 2 (HDPE) uznawany jest za jeden z najbezpieczniejszych plastików.

	Polistyren najbardziej znany w formie spienionej czyli jako styropian. PS wydziela toksyny i nie powinien być stosowany jako opakowanie do żywności. I rzadko stosowany jest do tego celu ze względu na mniejszą odporność chemiczną od polietylenu, ale jest obecny np. w przykrywkach do jednorazowych kubków na kawę.
	Nigdy nie wykorzystuj do powtórnego użycia wyrobów z plastiku oznaczonego numerem 7. W tej kategorii znajduje się wiele szkodliwych związków, m.in. także bardzo toksyczny bisfenol A (BPA). W żadnym wypadku nie można ich używać w kuchenkach mikrofalowych, które wielokrotnie zwiększają przenikanie BPA do żywności.