

## معدات مطبخ شائعة في كل بيت لكنها مضرّة وسامة.. هكذا تُستخدم بأمان



ترجمة وتحرير نون بوست

يمثل المطبخ إحدى أكثر الغرف شعبية في المنزل لأنه المكان الذي نطهو فيه الطعام ونتناوله. لكنه أيضاً مكان يمكن أن يأوي السموم المخفية والمخاطر المحتملة عندما يتعلق الأمر بصحتك. وتشكل العديد من المنتجات المستخدمة في المطبخ، بدءاً من أواني الطهي غير اللاصقة وصولاً إلى حاويات التخزين المصنوعة من البلاستيك، مخاطر صحية على مستويات معينة. وحتى منتجات التنظيف التي تقتل الجراثيم يمكن أن تشكل خطراً على صحتك إذا لم تُستخدم بشكل صحيح. منظف الفرن والبالوعة



تحتوي العديد من منظفات الفرن والبالوعة على هيدروكسيد الصوديوم، وهو مادة قابلة للتآكل يمكن أن تسبب حروقًا شديدة إذا لامست جلدك أو عينيك. يقول الدكتور والخبير في الجمعية الكيميائية الأمريكية، ريك ساكلبان: "عادة ما يقع رشّ منظفات الأفران على الأسطح المراد تنظيفها، مما يعني أنه بإمكانك أن تستنشقها وتنقلها إلى رثيتك". يمكن أن يتسبب استنشاق هيدروكسيد الصوديوم في التهاب الحلق الذي يستمر لعدة أيام.

تحتوي منظفات البالوعة بدورها على ثاني أكسيد الصوديوم الذي قد يكون خطيرا، ولهذا السبب تحتوي هذه المواد على تعليمات تحذيرات، على حد قول ساكلبان. عند استخدام هذه المواد السامة في التنظيف، من المهم دائمًا ارتداء قفازات والتأكد من تهوية المكان جيدًا، وذلك حسب ما أوصى به بيكي توربين، مدير السلامة المنزلية والمجتمعية في المجلس القومي للسلامة. ويضيف توربين: "إذا كان لديك مروحة شغلها، وافتح النوافذ. ارتد قناعًا يغطي فمك وأنفك".

منظفات متعددة الاستعمالات



تُعدّ المنظفات متعددة الاستعمالات بتسهيل الحياة من خلال قدرتها على تنظيف مجموعة متنوعة من الأسطح، غير أن العديد منها يحتوي على مادة كيميائية ضارة تُدعى “2- بوتوكسيثانول”، وهي إيثيلين جليكول يمكن أن يؤدي استنشاقه إلى مجموعة متنوعة من الأمراض منها تهيج الجلد والتهاب الحلق والأمراض الأكثر خطورة مثل تلف الكبد والكلية، وذلك وفقاً لمجموعة العمل البيئية.

يقول توربين: ”بناءً على نوع المنظف، يمكن أن تحتوي هذه المنتجات على الأمونيا أو بيركلورو إيثيلين أو 2- بوتوكسيثانول أو هيدروكسيد الصوديوم. وقد يكون لكل هذه المواد الكيميائية آثار جانبية سلبية في حالة تناولها أو استنشاقها، وتتراوح المضاعفات المحتملة من تهيج الجلد إلى تلف الأعضاء“.

المبيّض



عندما يتعلق الأمر بالتبييض والتطهير، فإن المبيّض هو عنصر أساسي في المنزل، ولكنه مادة خطيرة يمكن أن تسبب تهيج الجلد، ومشاكل في الجهاز التنفسي، وحتى الموت. وينوه ريك ساكلبان بأنه "إذا استُخدم المبيّض بشكل جيد فإنه ناجع في عملية التطهير، ولكنه عادةً ما يكون أحد أكثر المواد الكيميائية خطورة في المنزل. ضع نقطة واحدة من المبيّض في غالون من الماء ويمكنك شربه، لكن نسبة 5 بالمئة من المبيّض ستحرق حلقك".

يكنم الخطر الأكبر الذي ينطوي على استعمال المبيّض في خلطه مع الأمونيا. عندها، يتفاعل المبيّض والأمونيا ليكونا الكلورامين، الذي يتبخّر في الهواء، ويمكن أن يقتلك إذا تنفستَه، وذلك حسب ما يؤكده ساكلبان. يمكن للمبيّض أن يفسد صنابير المطبخ والأسطح. ويوضح ساكلبان أن المبيّض يحتوي على الكلور، وعندما يتفاعل للتطهير، يصبح مادة تؤدي إلى تآكل كل ما تلمسه، لذلك "إذا كنت تستخدمه حول منزلك، فإن الصنابير سوف تصدأ من الكلور".

ألواح التقطيع البلاستيكية



إن ألواح التقطيع البلاستيكية عنصر أساسي في المطبخ، ولكن عندما تصبح مليئة بالندوب وخشنة من آثار القص العميق بالسكاكين، فإنها تخلق شبكة من التشققات التي يمكن أن تؤوي البكتيريا وتؤدي إلى التسمم الغذائي. من المحتمل أيضًا أن تتساقط جزيئات بلاستيكية من ألواح التقطيع البلاستيكية البالية وتستقر في طعامك.

حيال هذا الشأن، أشار ساكلبان إلى أنه "مع وجود ألواح التقطيع البلاستيكية، يكون خطر وصول المواد الكيميائية منخفضة، لكن البكتيريا دائمًا ما تكون مشكلة. ينبغي أن تكون قادرًا على التخلص من البكتيريا التي تعيش في الشقوق". تقدم وزارة الزراعة بالولايات المتحدة إرشادات حول سلامة ألواح التقطيع. أفضل طريقة لتنظيف لوح تقطيع بلاستيكي هي وضعه في غسالة الصحون، ولكن إذا أصبحت الشقوق الموجودة على اللوح عميقة ويصعب تنظيفها، فينبغي عليك التخلص منه.  
ورق الألومنيوم



إن رقائق الألمنيوم موجودة منذ أكثر من 100 سنة وهي منتج مثالي لتغليف وتخزين الأطعمة، ولكن عندما يبدأ الألمنيوم بالتقشّر من الأوراق أو أواني الألمنيوم إلى طعامنا، فيمكن أن يكون ضارًا. يحذر ساكلبان من أن خطر التعرض للألمنيوم يزداد عندما تقوم بطهي الأطعمة الحامضة، مثل الطماطم، في وعاء من الألمنيوم. تشير دراسة نشرت في المجلة الدولية للعلوم الكهروكيميائية إلى أن الطهي في درجات الحرارة العالية واستخدام الأطعمة الحمضية أدى إلى تراكم قدر أكبر من رشح الألمنيوم. يقول ساكلبان: "اتبع القواعد. لا تطهو الأطعمة الحمضية في الألمنيوم أو تخزن عصير البرتقال في حاوية من الألمنيوم".

مواقد الغاز



يفضل العديد من الطهاة مواقد الغاز لسرعة اشتعالها، ولهبها المستمر، وقدرتها على طهي الطعام بالتساوي. ولكن إذا لم يقع تهويتها بشكل صحيح، يمكن أن ينبعث منها مزيج من المواد الكيميائية والمركبات التي يحتمل أن تكون خطيرة، مثل ثاني أكسيد النيتروجين وأول أكسيد الكربون والفورمالديهايد، التي يمكن أن تسبب العديد من الأمراض التنفسية وغيرها من الأمراض الصحية.

عادةً ما تكون هذه الملوثات أقل تمييزًا داخل منازلنا عن تلك الموجودة في الهواء الطلق، وفي حالة عدم وجود تهوية، يمكن أن تصل الانبعاثات الناتجة عن مواقد الغاز إلى مستويات ضارة، وذلك وفقًا لما تشير إليه دراسة أجريت سنة 2014 ونشرت في مجلة "إنفايرونمنتل هيلث برسبكتيف". يقول ساكلبان: "لا يقع تهوية معظم مواقد الغاز مثل الفرن، لكنك لا تستخدمها بصفة كبيرة، ومعظم المنازل بها كاشفات أول أكسيد الكربون".

عندما يتعلق الأمر بتهديد الفورمالديهايد، يقول ساكلبان إنه من المرجح أن تجد تركيزات أعلى من المادة الكيميائية في بعض الأطعمة التي تتناولها أكثر من الموجودة في لهب الغاز على موقدك. ويقول ساكلبان: "القلق موجود. لضمان مستويات آمنة لجودة الهواء، تأكد من استخدام شفاط مطبخ، ولا تستخدم موقد الغاز كمصدر للحرارة مطلقًا".

الأمونيا



إن الأمونيا متوفر في مجموعة متنوعة من منتجات التنظيف المنزلية، وهو منظف سائل ممتاز. ورغم جودته في التنظيف، فإنه يمكن أن يسبب مشاكل صحية خطيرة إذا لم يُستخدم بشكل صحيح. وفقاً لإدارة السلامة والصحة المهنية، فإن الأمونيا مادة سامة للغاية ويمكن أن تؤدي إلى تآكل شديد في الرئتين والعينين والجلد، مما يسبب العمى ومشاكل الرئة والموت. رائحته نفاذة للغاية ويمكن التعرف عليها. يوضح ساكلبان: "يجب أن تكون حريصاً على عدم استخدام الأمونيا في مكان مغلق وتستنشقها. ولا تخلط أبداً الأمونيا والمبييض. إنها قاتلة".

المنظفات الطبيعية



يشير ساكلبان: ”نعرف جميعا ما يوجد في المنظفات الصناعية، لكن لم يتم دراسة مكونات بعض المنتجات الطبيعية ولا نعرف مدى سمية المكونات على المدى الطويل“. وبينما تدرج شركات التنظيف الطبيعية ذات السمعة الطيبة على غرار ”ميثود أند سيفينث جينيراشين“ المكونات الموجودة على ملصقاتها وتعمل على تجنب استخدام المواد الكيميائية التي تعرف بمدى سميتها أو يشتبه فيها، تدعي الشركات الأخرى أن منتجاتها طبيعية ولكنها لا تزال تستخدم المواد السامة في تصنيعها.

يضيف ساكلبان قائلاً: ”المنظفات الطبيعية تحتوي على مستخلصات نباتية لم يقع تحديد مكوناتها الثانوية بشكل دقيق، لذلك نحن لا نعرف حجم الخطر التي تنطوي عليه“. فعلى سبيل المثال، من المرجح أن المنظفات ذات اللون البرتقالي تبدو طبيعية، ذلك أن البرتقال له خصائص طبيعية مضادة للجراثيم، ولكن من المحتمل أن تحتوي هذه الرذاذات على د-ليمونين، الذي يمكن أن يسبب تهيج الجلد.

السكاكين غير الحادة



قد يكون السكين الحاد أفضل صديق للطهارة. في المقابل، تعد السكاكين، لاسيما إذا كانت غير حادة، مسؤولة عن أكبر عدد من حوادث المطبخ، ذلك أنها ترسل أكثر من 1.1 مليون شخص إلى غرف الطوارئ كل سنة. وتصنف هذه الأداة الشائعة المستخدمة في المطبخ ضمن الأدوات الخطيرة وليس السامة. وفي حين تشكل السكاكين الحادة مخاطر واضحة، فإن الحفاظ على حدتها يؤدي في الواقع إلى تقليل حجم الإصابات.

من المرجح أن تنزلق شفرة السكين غير الحاد لأنها تتطلب مزيدًا من الضغط عند القطع. بالإضافة إلى اتباع قواعد السلامة المناسبة، من المهم إعادة شحذ السكاكين غير الحادة. وفي هذا الإطار، يفيد ساكلبان بأنه "إذا قمت بإرسال السكاكين لإعادة شحذها، فكن حذرا عندما تستعيدها".

مقالي الطبخ غير اللاصقة



تجعل مقالي الطبخ غير اللاصقة عملية التنظيف سهلة، لكن تسخينها إلى درجات حرارة عالية أو خدشا يؤدي إلى تسرب جزء من الطلاء إلى طعامك، ما قد يشكل مخاطر صحية. وتجدر الإشارة إلى أن هذا النوع من الأواني يطلّى بمتعدد رباعي فلورو الإيثيلين، وهي مادة كيميائية لها خصائص غير لاصقة. وفقاً لدراسة نشرت سنة 2017 في مجلة العلوم البيئية وبحوث التلوث، عندما تسخن المقالي المطلية بمتعدد رباعي فلورو الإيثيلين إلى درجات حرارة عالية، تنبعث منها غازات يمكن أن تكون سامة. حفاظاً على صحتك، يجب أن تحاول تجنب تسخين المقالي المفلورة إلى درجات عالية من الحرارة، على حد تعبير ساكلبان. كما يجدر بك إنفاق المال على شراء مقلاة عالية الجودة من أجل الطبخ، في حال كنت تريد الحصول على شيء يصمد مع مرور الوقت.

سائل غسل الأواني



يمكن العثور على مادة الفثالات، التي غالباً ما تصنف من ضمن الملدنات، في كل شيء بداية من أرضيات الفينيل وصولاً إلى المواد اللاصقة إلى المعاطف المطرية وكذلك في العديد من منتجات العناية الشخصية، فضلاً عن أنها عنصر شائع الاستخدام في المطبخ ولاسيما في سائل غسل الأواني. ووفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، فإن الآثار الصحية الناجمة عن التعرض لمستويات منخفضة من الفثالات غير معروفة.

في المقابل، أثبتت بعض الدراسات أن بعض أنواع الفثالات تؤثر على الجهاز التناسلي لحيوانات الاختبار. في هذا الصدد، يفيد ساكلبان بأن "هناك قلقاً حقيقياً بشأن الفثالات والتعرض لها على المدى الطويل". وعلى الرغم من أن الخطر الذي ينطوي عن التعرض لهذه المادة ربما يكون منخفضاً، لا سيما عند مقارنته بالمنتجات الأخرى، إلا أن وجود خطر فعلي يعد سبباً جيداً للحذر والعتور على بدائل. ويضيف ساكلبان: "هناك منظفات أخرى تجعل المواد الكيميائية فعالة ولكنها ذات مخاطر أقل".

حاويات التخزين البلاستيكية



وفقاً لدراسة نشرت سنة 2018 سلطت الضوء على استعراضات شاملة في علوم الأغذية وسلامتها، تعتبر الأوعية والأغلفة البلاستيكية عناصر شائعة الاستخدام في المطبخ لتخزين الطعام. لكن عند وضعها في الميكروويف وتسخينها، فإنه يمكن أن تتسرب منها مادة بيسفينول أ والفثالات إلى الطعام، خاصةً إذا كان الطعام يحتوي على نسبة عالية من الدهون.

من المعروف أن هاتين المادتين الكيميائيتين مسببتان لاضطرابات الغدد الصماء، وهذا يعني أن لديها القدرة على التأثير على مستويات هرمون الإستروجين والتستوستيرون لدى البشر، وحتى على نمو المخ والأعضاء التناسلية خلال تطور الأجنة. تعد درجة الحرارة والوقت من العوامل الرئيسية عندما يتعلق الأمر بتسخين الطعام في عبوات بلاستيكية.

حسب الدكتور غاري غينسبيرغ، مؤلف كتاب "ما هو سام، وما ليس كذلك"، فإن «الأطعمة الساخنة التي تبقى في الحاويات لفترات أطول من الزمن، تؤدي إلى تسرب مواد أكثر. بشكل عام، يُنصح بتسخين الطعام في الأواني السيراميكية أو البيركس لتجنب مشاكل تسرب بعض المواد المضرّة من الحاويات البلاستيكية. وعندما نعرف أن شيئاً ما يمكن تجنبه، من الجيد اتخاذ إجراء بشأنه".

المنظفات المضادة للبكتيريا



على الرغم من الادعاء بأنها تقتل البكتيريا إلا أن إدارة الغذاء والدواء تؤكد أنه لا يوجد أي دراسات أثبتت أن الصابون المضاد للبكتيريا أكثر فعالية في منع الإصابة بالأمراض من استخدام الصابون والماء. بالإضافة إلى ذلك، إن الاستخدام طويل الأمد لمنتجات التنظيف المضادة للبكتيريا، التي تحتوي على التريكلوسان والتريكلوكران، قد يكون له آثار صحية سلبية ويمكن أن يجعل بعض البكتيريا مقاومة للمضادات الحيوية، وذلك وفقاً لدراسة نشرت سنة 2015 في مجلة "كيموسفير".

أظهرت دراسة منفصلة لسنة 2014 نشرت في مجلة طب العمل البولندية، أن الدراسات أثبتت أن مركبات الأمونيوم الرباعية، وهي نوع آخر من مضادات الميكروبات التي توجد غالباً في المنظفات المضادة للبكتيريا، لا تولد البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية فحسب، بل يمكن أيضاً أن تسبب التهاب الجلد. وفي شأن ذي صلة، يوضح تورين: "من المهم أن يفهم الناس الأخطار الخفية الكامنة وأن يدركوا أن الأطفال ليسوا وحدهم المعرضين للخطر، حيث يحتاج الكبار إلى حماية أنفسهم من المواد الكيميائية الحادة والأبخرة".

الأطعمة المعلبة



تعتبر الأطعمة المعلبة غذاء رئيسيا سهل الاستخدام يوجد في العديد من خزائن المطبخ، ولكنها تحتوي في كثير من الأحيان على البيسفينول أ، وهي مادة كيميائية تم ربطها بالسمية التكاثرية. في هذا الصدد، يفيد جينسبيرغ: ”من الصعب العثور على الأطعمة المعلبة التي لا تحتوي على البيسفينول أ“. غالبًا ما ينصح بأن تكون أغذية الأطفال ذات بطانات خالية من البيسفينول أ. نتيجة لذلك، يجب على الآباء البحث عن هذه النوعية من الأطعمة، ناهيك عن محاولة تقليل استخدام الأطعمة المعلبة قدر الإمكان. وينصح جينسبيرغ ”بتناول الطعام الطازج أو المجمد. وفي حال كان الطعام المجمد في كيس بلاستيكي، فلا تسخنه في الميكروويف“.

وقود السيارات



يؤكد ساكلبان أنه ”بداية من إزالة الشحوم وصولاً إلى التخلص من النمل، للوقود مجموعة متنوعة من الاستخدامات المنزلية، ولكن يجب أن تتذكر أن البنزين صنع للسيارات. وهو غير مصمم ليلعب دور منظف، ذلك أنه قابل للاشتعال للغاية وخطير جدًا ويجب عدم إحضاره إلى المنزل“.

يفسر ساكلبان أنه يمكن أن يحتوي الوقود على البنزين (وغيره من الهيدروكربونات العطرية)، الذي يُعرف بأنه مادة مسرطنة. والجدير بالذكر أن التعرض للبنزين، إما عن طريق الاتصال الجسدي أو الاستنشاق، يمكن أن يسبب العديد من المشاكل الصحية ويؤدي إلى الإصابة بما يسمى تسمم البنزين. لذلك، ينصح ساكلبان بأنه ”إذا كنت بحاجة إلى تنظيف شيء ما، فتوجه إلى المتجر وقم بدفع المال وشراء المنظف المصمم لما تريد تنظيفه“.

المصدر: ذا هيلثي