



## انواع ظروف پخت و پز، سرو و نگهداری مواد غذایی و آشامیدنی



استفاده از ظروف مناسب برای پخت و پز، نگهداری و سرو مواد غذایی، اهمیت ویژه ای جهت حفظ سلامت و بهداشت در تغذیه دارد. برخی از ظروف با آزاد کردن یون ها و ترکیبات مختلفی که در جنس، رنگ، لعاب آنها به کاررفته است، موجب ایجاد اثرات سوئی بر بدن می شوند. بنابراین، علاوه بر کیفیت و طعم مواد غذایی، نوع ظرفی که برای پخت، نگهداری و مصرف مواد غذایی استفاده می شود نیز به همان اندازه مهم است.

### ظروف تفلون



ظروف تفلون با ماده ای به نام پلی تترا فلئوراتیلن پوشش داده می شود که مقاومت حرارتی بالایی دارد و مقاومت شیمیایی خوبی در مقابل اسیدها و بازها دارد. اما در ساخت آنها از فلز سنگین کادمیوم استفاده می گردد که در دراز مدت با ورود تدریجی آن به غذا برای سلامتی مضر است. در صورت استفاده از ظروف غیراستاندارد و بویژه ظرفی که دوباره تفلون کاری شده اند این احتمال بیشتر است.

### ظروف چدن



چدن ها، خانواده ای از آلیاژهای فلزی هستند که به طور عمده از آهن، کربن و سیلیسیم تشکیل می شوند. ظروف چدن اصلی کمیاب و گران هستند. لذا بسیاری از ظروف که به نام چدنی عرضه می شوند، در حقیقت آلومینیوم فشرده هستند که با فرآیند ریخته گری تهیه می شوند. ظروف چدن اصل سنگین هستند و آهن ربا به آن می چسبد و در صورتی که با نیروی زیاد و از ارتفاع بلند به زمین بیافتند، می شکنند.



### ظروف مسی

ظروف مسی که برای پخت و پز استفاده می شود حتما بایستی قلع اندود شده باشد. استفاده زیاد و یا پخت غذاهای اسیدی و ترش در این ظروف موجب از بین رفتن لایه رویی ظروف مسی می شود، لذا هر چند وقت یکبار بایستی قلع اندود گردند. در غیر اینصورت مس وارد غذا شده و با ترکیبات غذا وارد فعل و انفعالات شیمیایی می شود و در دراز مدت اثرات نامطلوبی بر روی سلامتی خواهد داشت. اما متأسفانه بدلیل قیمت ارزانتر سرب، برای اندود کردن ظروف مسی از سرب به جای قلع استفاده می شود که خطر مسمومیت با سرب را به دنبال خواهد داشت.

### ظروف استیل



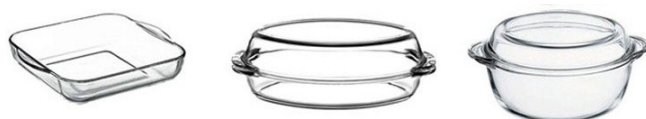
فولاد ضدزنگ که در ایران با نام استیل شناخته می شود، از ترکیب آهن و فلزاتی مانند کروم، نیکل، مولیبدن و تیتانیوم ساخته می شود. گرچه بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی (WHO) ظروف استیل از بهترین تجهیزات برای پخت و پز به شمار می آیند، اما توجه به این نکته ضروری است که غذاهای اسیدی و پرنمک را نباید برای مدت طولانی در این ظروف نگهداری نمود همچنین برای شست و شو نیز بهتر است از مواد سفید کننده و سیم ظرفشویی استفاده نشود. بدلیل نچسب نبودن ظروف استیل بهتر است برای طبخ غذاهای آبدار مانند انواع خورشت ها، سوپ و آش از آنها استفاده نمود.



### ظروف آلومینیومی یا رویی



امروزه دیگر ظروف رویی در بازار وجود ندارد و آنچه که با نام ظروف رویی به فروش می رسد، همان ظروف آلومینیومی هستند که به دلیل آزاد کردن آلومینیوم در غذا و انتقال این یون به بدن انسان، استفاده از آن توصیه نمی شود. متخصصان بر این باورند که استفاده از ظروف آلومینیومی در درازمدت سبب بروز مشکلاتی مثل کم خونی و آسیب سیستم عصبی بدن و همچنین افزایش احتمال بیماری الزایمر می گردد. بهتر است از ظروف آلومینیومی برای پخت غذاهایی با زمان پخت کمتر و غذاهایی که اسیدی و یا قلیایی و پر نمک نیستند، استفاده شود.



### ظروف بلوری

ظروف بلوری استفاده های گسترده ای داشته و مشکلی برای سلامتی ایجاد نمی کنند و به راحتی آلوده نمی شوند. تفاوت ظروف بلور با ظروف پیرکس که در برابر حرارت مقاوم هستند در افزودن ماده ای با نام بوراکس به مواد اولیه آن می باشد که باعث کاهش ضریب انبساط و در نتیجه مقاومت زیاد در برابر حرارت در این ظروف می شود. این خاصیت باعث می شود که ظروف پیرکس علاوه بر سرو غذا، در پخت و پز نیز مورد استفاده قرار گیرند. اما بهتر است در معرض شوک حرارتی قرار نگیرند، یعنی بلافاصله سرد و یا گرم نشوند.

### ظروف اوپال و ارکوپال



ظروف اوپال که اولین بار توسط یک شرکت فرانسوی آرک تهیه شدند به ارکوپال شهرت یافتند. اوپال در واقع ماده ای بین شیشه و چینی است و از مواد اولیه تولید شیشه به همراه فلوراید یا فلدسپات و کریولیت که نوعی مواد معدنی هستند، ساخته می شوند. اکثر اوپال ها در مقابل حرارت مقاوم هستند و می توان از آنها در ماکروفر استفاده کرد.

### ظروف چینی



ظروف چینی ترکیباتی بسیار شبیه به سرامیک ها دارند و تفاوت اصلی شان در این است که در درجه حرارت بالاتری پخته می شوند و باداوم تر از ظروف سرامیک هستند. ظروف چینی از سالم ترین ظروف غذاخوری بوده و در صورت شستشو و نگهداری مناسب، بطوریکه جلای لعاب آنها از بین نرود زمان طولانی قابل استفاده می باشند. ظروف چینی در مقایسه با ظروف بلوری مقاومت حرارتی بالاتری دارند.

### ظروف ملامین



ملامین تریمر(ملکول سه تایی) سیانامید است. ممکن است در هنگام تهیه این ظروف مقداری از مواد اولیه که مونومرهای سمی هستند، در آنها باقی مانده و به مرور وارد غذا شوند که برای سلامتی مضر است. از سوی دیگر استفاده از ملامین های رنگی بدلیل انتقال رنگ به غذا و همچنین ماده ای که به عنوان براق کننده به این ظروف اضافه می شود، در صورت ایجاد ترک و یا خط و خش در سطوح خارجی این ظروف با وارد شدن به مواد غذایی به سلامت آسیب می زند. ترجیحا استفاده از این ظروف را برای مصرف خوراکی های سرد و در پیکنیک ها و مسافرت ها محدود کرد.

مدیریت نظارت بر مواد غذایی، آشامیدنی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی  
منبع: کتاب سلامت غذا تغذیه و فرآورده های بهداشتی (دانشگاه علوم پزشکی مازندران)