

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

و صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ الطَّاهِرِينَ وَ لَعَنَهُ اللهُ عَلَى اَعْدَائِهِمْ اَجْمَعِينَ

## نگاهی به مواد غذایی (بخوانید زباله) کارخانه‌ای

امروزه صنعتی سازی خوراکی‌ها به یک فرهنگ رایج و پذیرفته در تقریباً تمام کشورهای دنیا تبدیل شده است و بخش وسیعی از خوراکی‌ها توسط روش‌های صنعتی تولید می‌شوند، از پرورش دام و طیور به شیوه صنعتی گرفته تا تولید خوراکی‌های کاملاً مصنوعی مانند انواع بیسکویت‌ها، فرآورده‌های گوشتی، نوشابه‌ها و... همگی زیر مجموعه فرهنگ صنعتی سازی مواد غذایی هستند. دلیل اصلی گرایش مردم جهان به این نوع خوراکی‌ها بیشتر از همه مقرون به صرفه بودن آن است. دلایل دیگری نیز از جمله هماهنگ سازی تغذیه با مدرنیسم و سود دهی اقتصادی بیشتر برای تولید کنندگان و ... نیز مطرح است.

اما موضوعی که هرگز به عنوان هدف اصلی یا هدف مهم در این فرهنگ مطرح نبوده و نیست، موضوع سالم‌تر و مفیدتر بودن مواد غذایی است؛ هر چند که محققین طرفدار صنعتی سازی خوراکی‌ها توجیهاتی برای اثبات سالم بودن خوراکی‌های صنعتی بیان می‌کنند، اما به واقع هر عقل واقع نگری می‌تواند به وضوح تأثیرات مخرب مواد خوراکی صنعتی، مواد شیمیایی نگهدارنده، رنگ‌ها و اسانس‌های شیمیایی را بر سلامت مردم ببیند.

به سادگی می‌توان وضعیت جسمی، توان زیستی و سلامت عمومی را بین افرادی که به طور رایج از خوراکی‌های صنعتی و مصنوعی استفاده می‌کنند و کسانی که از خوراکی‌های ارگانیک و طبیعی استفاده می‌کنند مقایسه نمود. تفاوت آنقدر آشکار است که حتی بدون آمارگیری علمی و دقیق هم می‌توان در مورد این اختلاف قضاوت نمود.

اما به راستی دلیل این اختلاف چیست؟ و چه عواملی باعث شده که خوراکی‌های صنعتی تا این حد اثرات مخرب بر سلامتی انسان‌ها ایجاد کند؟

اگر دقیق و موشکافانه نگاه کنیم دلیل این اتفاق بسیار واضح است؛ در صنعتی‌سازی برای تولید یک محصول غذایی اهداف زیر به طور حتم باید دنبال شود:

۱. مقرون به صرفه بودن

۲. تولید انبوه

۳. ماندگاری بیشتر در بازار جهت فروش

۴. بسته بندی شکیل و ظاهری زیبا

۵. طعم، رنگ و بوی عامه پسند و جذاب

۶. قابلیت حمل و نقل

نکته جالب این است که هدفی مانند سلامتی مصرف کننده باید به روش‌های مختلف مانند بازرسی، نظارت‌های دقیق، آزمایش و اعمال قانون به صنعتگر تحمیل شود، در غیر این صورت موضوع سلامتی به راحتی نادیده گرفته می‌شود. اما موارد ۶ گانه فوق هرگز نادیده گرفته نمی‌شود، چرا که این نکات مبنای اصلی موفقیت یک صنعتگر مواد غذایی هستند!!!

برای این که یک صنعتگر بتواند تولیدات غذایی مقرون به صرفه‌ای را به طور انبوه به بازار عرضه کند مجبور است ارزانترین مواد اولیه ممکن را مورد استفاده قرار دهد و حتی برخی از تولید کنندگان از مواد مصنوعی جایگزین در تولیدات خود استفاده می‌کنند، مانند استفاده از اسانس میوه‌ها به جای آب میوه طبیعی یا رنگ مصنوعی به جای رب گوجه و استفاده از ضایعات به جای گوشت در محصولات گوشتی.

در بسیاری از محصولاتی که به نام آب‌میوه تولید می‌شوند در واقع به هیچ وجه آب میوه وجود ندارد و محصول مربوطه فقط ترکیبی است از آب، رنگ مصنوعی، اسانس میوه و شیرین کننده‌ها و طعم دهنده‌های مصنوعی! و متأسفانه این محصولات با مجوز خود وزارت بهداشت و با برچسب "صد در صد طبیعی!!! " به بازار عرضه می‌شوند.

ماندگاری محصول غذایی و جلوگیری از تغییر طعم و رنگ هم از معضلات دیگر صنعتی سازی غذا است. به طور طبیعی اغلب، مواد غذایی در مدت کوتاهی یا فاسد می‌شوند یا رنگ و طعم خود را از دست می‌دهند. به طور مثال آب میوه‌ها چند ساعت پس از آگیری رنگ پریده و غالباً قهوه‌ای رنگ می‌شوند و شکل ظاهری نامطلوبی به خود می‌گیرند، اما یک تولید کننده آب‌میوه باید محصول خود را چند ماه در بازار حفظ کند

و در عین حال محصول وی رنگ جذاب و طبیعی اولیه خود را حفظ کند. این کار قطعاً به وسیله مواد شیمیایی صنعتی صورت می‌گیرد که امروزه به طور وسیع در صنایع غذایی استفاده می‌شوند. همچنین فساد میکروبی که به صورت گندیدگی، کپک و ... مشاهده می‌شود و گاه ممکن است موجب مسمومیت‌های خطرناک برای مصرف کننده باشد که جلوگیری از این اتفاق هم نیازمند مصرف طیف وسیعی از داروها و مواد شیمیایی ضد قارچ و ضد میکروب در مواد غذایی است که اثرات دراز مدت آن‌ها بر بدن انسان هرگز در هیچ دانشگاهی یا آزمایشگاهی مورد تحقیق قرار نگرفته است و گاه بسیاری از تولید کنندگان از مواد شیمیایی غیر مجاز هم به دلیل ارزان تر بودن آن‌ها استفاده میکنند. علاوه بر آن، استفاده از اسانس‌های سنتتیک، رنگ‌های مصنوعی، طعم دهنده‌ها، بهبود دهنده‌ها، قوام دهنده‌ها (استابلایز) و ... برای افزایش جذابیت ظاهری، بازار پسندی و بهتر شدن رنگ و طعم و بافت محصول غذایی، در صنایع غذایی بسیار رایج است.

اسانس‌های صنعتی مواد شیمیایی‌ای هستند که بو یا طعمی مشابه برخی از خوراکی‌ها را دارند - البته تعریف اسانس در دارو سازی متفاوت است اما در اینجا تلقی عمومی از واژه اسانس را در نظر گرفته‌ایم - و تولید کنندگان، این مواد را به جای ماده غذایی واقعی در محصولات خود بکار می‌برند. صرف نظر از بی‌خاصیت بودن این مواد، عوارض و مضرات کوتاه مدت و بلند مدت و تأثیرات مخرب و سرطان‌زای آن‌ها و همچنین ترکیبات فرعی که از فرآیند تولید صنعتی به صورت ناخالص همراه با فرآورده اصلی وجود دارند، باید در نظر گرفته شود. به غیر از اسانس‌ها و طعم دهنده‌ها، مواد دیگری در صنایع غذایی وجود دارد به نام تشدید کننده طعم. این نوع مواد شیمیایی تقریباً بدون طعم هستند، اما در برخی محصولات باعث می‌شوند که طعم آن ماده غذایی به صورت مصنوعی بیشتر از حالت عادی احساس شود. نمونه این مواد تشدید کننده طعم: مونو سدیم گلوتامات (نمک سدیم گلوتامیک) است که به طور وسیع در سوسیس، کالباس، سس، سوپ‌ها و فرآورده‌های گوشتی به کار می‌رود.

**اسیدهای صنعتی:** استفاده از اسیدهای صنعتی نیز در اغلب مواد غذایی به عنوان طعم دهنده و در برخی موارد، تسریع فعل و انفعالات شیمیایی رایج است. به طور نمونه می‌توان به اسید سیتریک، اسید استیک، اسید مالیک، اسید فسفریک، اسید تارتاریک، اسید لاکتیک، اسید اسکوریک و ... اشاره کرد.

**رنگ‌های مصنوعی:** مانند اسپاراتام و ساخارین اسر سولفات یا مواد مشابه به منظور کاهش استفاده از شکر و قند طبیعی که پرهزینه‌تر هستند در صنعت رایج شده‌اند تا از این طریق هزینه‌ی ترمیم انبوه کاهش یابد. اسپاراتام اثرات سرطان‌زایی شناخته شده به ویژه در مغز و معده دارد. برخی از شیرین کننده‌های مصنوعی به مرور زمان موجب بروز اختلالات عصبی مزمن و علائمی شبیه به ام‌اس و صرع می‌شوند.

**نگهدارنده‌ها:** از مهم‌ترین و وسیع‌ترین طیف مواد شیمیایی مورد استفاده در غذاها هستند و امروزه تقریباً در تمام محصولات غذایی صنعتی به کار می‌روند. نگهدارنده‌ها یا از اکسید شدن و سایر فعالیت‌های شیمیایی طبیعی در غذا که موجب تغییر رنگ و فساد شیمیایی می‌شوند جلوگیری می‌کنند (آنتی اکسیدان) و یا فعالیت میکروارگانیسم‌ها مانند قارچ‌ها و باکتری‌ها و ... را متوقف می‌کنند. بنابراین استفاده از این دسته مواد در صنایع غذایی اجتناب ناپذیر است چرا که تقریباً همه مواد غذایی به مرور زمان و برخی با سرعت بسیار زیاد دچار فساد میکروبی و شیمیایی می‌شوند، از طرف دیگر عوارض ناخواسته و اثرات زیان‌آور این مواد به ویژه در دراز مدت بسیار فاجعه بار شده است. اغلب این مواد سرطان‌زا هستند، طول عمر سلول‌های مهم بدن مانند کبد، سلول‌های عصبی مغز، بافت‌های استخوانی و ... را کاهش می‌دهند و موجب تخریب بافت‌های مهم بدن می‌شوند و در کل سلامتی مصرف کننده را به خطر می‌اندازند.

در اینجا به تعدادی از مواد نگهدارنده رایج در صنایع غذایی ایران اشاره می‌کنم:

**۱. بنزوات سدیم:** ضد فساد و پایدار کننده‌ای است که در کنسروها، کمپوت‌ها، آبمیوه‌ها و ... به کار می‌رود و عوارض سرطان‌زایی و کبدی و خیمی دارد.

**۲. پروپیونات کلسیم**

**۳. سوربات پتاسیم:** در اغلب سس‌ها و محصولات بسته بندی استفاده می‌شود.

**۴. هیدروکسی تولوئن بوتیل (BHT):** که نوعی آنتی اکسیدان است و در روغن‌های مایع، چپیس، ماکارونی و ... به کار می‌رود.

**۵. ترشری بوتیل هیدروکینون (BHTQ):** آنتی اکسیدان مشابه مورد قبلی است.

**۶. متابی سولفیت سدیم:** نگهدارنده محصولات گوشتی، میگوی منجمد، ماست و ...

**۷. نیتريت و نترات سدیم:** نگهدارنده معروف سوسیس و کالباس و محصولات فرآوری شده گوشتی هستند. نیتريت‌ها و نترات‌ها محصول نهایی تخریب و فساد پروتئین‌ها هستند و از مواد اصلی تشکیل دهنده ادراار محسوب می‌شوند. سمیت و سرطان‌زایی این مواد کاملاً

اثبات شده است، ولی در فرآورده‌های گوشتی به این دلیل که مانع از کپک زدن می‌شوند و همچنین رنگ قرمز در محصول تولید می‌کنند بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرند.

## ۸. بهبود دهنده‌ها و امولسیفایرها:

این مواد در ترکیبات شیمیایی موجود در مواد غذایی مداخله کرده و خواص فیزیکی و شیمیایی آن‌ها را تغییر می‌دهند؛ به عنوان مثال چسبندگی اجزاء را کاهش می‌دهند یا باعث پراکندگی مولکول‌ها به ویژه چربی‌ها در آب می‌شوند. هدف از به کار گیری این مواد، بهبود کیفیت ظاهری مانند حالت بافت، نرمی، کشسانی، پُف، رنگ، مقاومت، شکل پذیری و ... است. از انواع بهبود دهنده‌ها و امولسیفایرها می‌توان به بی کربنات سدیم، پرو فسفات سدیم، گلو تن استیثین هیدروکلراید، دی سدیم استات و انواع دی گلیسیریدها و مونوگلیسیریدهای صنعتی اشاره کرد.

## ۹. استابلایزرها (قوام آورها):

گروه دیگری از مواد شیمیایی و صنعتی هستند که به منظور افزایش غلظت و قوام بسیاری از محصولات مانند بستنی‌ها، خامه صنعتی، شیر پاستوریزه، ماست و سایر فرآورده‌های لبنی، بیسکویت و کیک، برخی از آبمیوه‌ها و نوشیدنی‌ها، سوسیس و کالباس و ... به کار می‌روند. هر چند برخی از استابلایزرها پایه گیاهی یا جلبکی دارند و برخی دیگر کاملاً سنتتیک و شیمیایی هستند، ولی در کل این مواد علاوه بر این که طبیعت ماده غذایی را تغییر می‌دهند و از تعادل طبیعی خارج می‌کنند، مانند سایر مواد شیمیایی صنعتی عوارض کوتاه مدت و بلند مدت ویژه خود را دارند و از انواع استابلایزرهای موجود در بازار می‌توان به سی ام سی، کاراگینان، آگاد، گوارگام، ژلاتین و پکتین اشاره کرد. همانطور که مشاهده می‌شود انواع مواد شیمیایی به عناوین مختلف در مواد غذایی رایج و پر مصرف مردم به کار می‌روند و بسیاری از تولید کنندگان، محصولات خود را با برچسب‌های دروغین با عنوان‌های صد در صد طبیعی، بدون مواد نگهدارنده و غیره به بازار عرضه می‌کنند بدون این که هیچ نهادی با چنین دروغ‌هایی از راهکارهای قانونی برخورد کند و متأسفانه تبلیغات و فروش و استفاده از این مواد چنان آزاد و راحت و بی حد و مرز است که حتی مواد شیمیایی غیر مجاز و آن‌هایی که عوارض کاملاً شناخته شده دارند نیز به راحتی مورد تبلیغ و فروش قرار می‌گیرند.

به آگهی‌های تجاری زیر که مشابه آن‌ها در سایت‌های اینترنتی و بولتون‌های تبلیغاتی فراوان است دقت کنید:

- تأمین مواد اولیه کارخانجات صنایع غذایی: انواع استابلایزر، شیر خشک ایرانی و خارجی، اسانس‌های سنتزی و انواع امولسیفایر برای تولید ماست، کشک، دوغ و ...

- انواع اسپارتام و اسنویا چینی و اروپایی با نازلترین قیمت برای کارخانجات مربا، آبمیوه، نوشابه، تولید شیرینی و کلیه تولید کنندگان مواد غذایی ... انواع استابلایزر برای رفع مشکل بریکس و غلظت اسنویا و اسپارتام با قدرت حل شونده زیاد...

چنین آگهی‌هایی آن چنان در فضای اینترنتی فراوانند که با یک وبگردی کوتاه در سایت‌های مربوطه به ده‌ها مورد از این گونه آگهی‌ها برخورد می‌کنیم و این نشانه فاجعه بار سیطره مواد شیمیایی ساخته دست بشر بر طبیعت و مواد غذایی طبیعی است که موجب شده سلامتی مردم به ویژه نسل جوان این چنین به مخاطره بیفتد.

در حالی که اغلب کشورهای پیشرفته جهان در حال کم کردن مصرف مواد شیمیایی و محدود کردن روش‌های صنعتی تولید مواد غذایی هستند و گرایش شدیدی به محصولات بایو و ارگانیک پیدا کرده‌اند، اما هنوز در کشورهای در حال توسعه مانند ایران، استفاده از این مواد بسیار رایج است و هر روز رواج بیشتری می‌یابد و اگر خوب دقت کنیم به سادگی می‌بینیم که در چند دهه اخیر که صنایع غذایی در ایران گسترش یافته، تا چه حد فراوانی سرطان‌ها و بیماری‌های خود ایمنی و همچنین بیماری‌های عروقی و دیابت افزایش پیدا کرده است. حال خوراکی‌های ناسالم و آسیب رسانی را که با همین دیدگاه در فرهنگ غذایی مردم رایج شده یک به یک بررسی می‌کنیم:

**۱۰. روغن‌های صنعتی:** یکی از مخرب‌ترین و بیماری‌زاترین موادی است که متأسفانه امروزه مردم، به طور بسیار رایج و وسیع مورد استفاده قرار می‌دهند. این روغن‌های غیر طبیعی از نظر اطباء طب ایرانی یکی از اصلی‌ترین عوامل بیماری‌های قلبی-عروقی، سرطان‌ها، کبد چرب، چاقی، رسوبات مفصلی و بسیاری از بیماری‌های خطرناک دیگراند. افرادی که از این روغن‌ها مصرف می‌کنند، غالباً دچار مشکلات و بیماری‌های مزمن و خطرناکی هستند و چندان از نعمت سلامتی برخوردار نیستند. خستگی، کسالت، چاقی‌های غیرطبیعی، لک و جوش صورت، بیماری‌های مفصلی، دیابت و ... از عوارض شایع در این گونه افراد محسوب می‌شود، به ویژه در کسانی که از روغن‌های مایع استفاده می‌کنند این عوارض شایع‌تر است. روغن‌های هیدروژنه (جامد) بیشتر موجب بروز گرفتگی عروق قلب می‌شوند و کبد چرب و سرطان‌ها بیشتر

در افرادی که روغن‌های مایع مصرف می‌کنند قابل مشاهده است. روغن‌های مخصوص سرخ کردن به طور فاجعه باری از سایر روغن‌ها خطرناک‌ترند و آلودگی‌های بیشتری را وارد بدن انسان می‌کنند.

با وجود دفاع و حمایت فراوانی که جامعه پزشکی و سازمان‌های قانونی از روغن‌های صنعتی به ویژه روغن مایع می‌کنند، اطباء و اساتید طب ایرانی و طب سنتی، هرگز به این روغن‌های غیرطبیعی اعتماد نکرده‌اند و همواره مصرف آن‌ها را منع نموده‌اند. طب اروپایی و نمایندگانش در ایران، تلاش فراوانی در توجیه علمی مصرف این روغن‌ها می‌کنند و با تبلیغات فراوان این مواد را مفید و حتی تضمین کننده سلامت معرفی می‌کنند، اما اثرات فاجعه بار مصرف این روغن‌ها به ویژه در ایران، یافته‌های علمی و تبلیغات اروپائیان را به شدت به چالش کشیده است. از زمان شیوع و رواج مصرف این روغن‌ها، کشنده‌ترین و خطرناک‌ترین بیماری جهان یعنی گرفتگی عروق قلب و پس از آن سرطان، نه تنها در ایران نسبت به زمانی که مردم روغن‌های بومی مصرف می‌کردند کاهش نیافته بلکه افزایش فجیع آمار این بیماری‌های خطرناک حتی خود مسئولان بهداشت و درمان را نیز به تعجب واداشته است. در صورتی که ادعای طب اروپایی هنگام ترویج این مواد سمی این بود که چون این روغن‌ها فاقد کلسترول هستند پس خطر سکتته‌های قلبی را کاهش می‌دهند، اما با رواج این روغن‌ها و حذف روغن‌های بومی سرشار از کلسترول، هیچ نشانه‌ای از کاهش سکتته‌های قلبی رؤیت نشد، بلکه رواج و شیوع بیشتری هم یافت!

مسئولان و پزشکان این فاجعه را به وجود ایزومر ترانس و اسیدهای چرب اشباع شده در روغن‌های صنعتی جامد نسبت دادند و با این کار اشتباه خود را توجیه کردند و در جبران این خطای بزرگ روغن‌های مایع اشباع نشده به بازار آمدند. اما باز هم هیچ نشانی از کاهش آمار بیماری‌های قلبی مشاهده نشد و همچنان مرگ و میرهای ناشی از این عارضه رو به افزایش گذاشت. علاوه بر آن روغن‌های مایع به دلیل وجود مواد شیمیایی نگهدارنده‌ای که به ناچار برای جلوگیری از فساد (اکسیداسیون پیوندهای دوگانه) به آن‌ها اضافه می‌شود، باعث افزایش آمار سرطان و کبد چرب و ... نیز شدند. اما با وجود این افتضاح علنی و آشکار، باز هم پزشکان و مسئولان بهداشت و درمان به اشتباه خود اعتراف نمی‌کنند و حاضر به پذیرش حقیقت نیستند و در این میان، مردم دسته دسته قربانی این اشتباه و سودجویی و ناآگاهی عده‌ای می‌شوند و هر روز هزاران نفر به دلیل نابخردی‌ها و نادانی‌های طب اروپایی و نمایندگان آن در ایران به کام مرگ فرو می‌روند.

دلایلی که می‌توان با استناد به آن‌ها روغن‌های صنعتی را مضر و عامل بیماری‌های مزمن فرض نمود عبارتند از:

۱. شیوه استخراج روغن‌های صنعتی و استفاده از مواد شیمیایی کاتالیزور و واسطه در فرآیند روغن کشی مانند گاز هگزان که باعث بروز تغییرات مخرب و سرطان‌زا در روغن‌هاست.

۲. فرآوری روغن‌ها: بسیاری از تغییرات مصنوعی که در صنعت برای پایدار سازی تغییر طعم و بوی نامطبوع روغن، تغییر رنگ، مقاوم سازی در مقابل حرارت و فساد و ... اعمال می‌شود به وسیله مواد شیمیایی انجام می‌شوند و این مواد به مرور زمان آسیب‌های جدی به کبد و سایر بافت‌های بدن وارد می‌کنند، به ویژه در روغن‌های مایع به دلیل وجود اسیدهای چرب اشباع نشده (پیوندهای دوگانه) که بسیار ناپایدار هستند، جهت جلوگیری از فساد سریع روغن در مقابل نور و حرارت و مرور زمان به ناچار مواد افزودنی نگهدارنده زیادی مورد استفاده قرار می‌گیرد، به طور مثال ماده شیمیایی BHTQ (ترشیو بوتیل هیدروکینون) و BHT (بوتیل هیدروکسی تولوئن) از نگهدارنده‌هایی هستند که جهت جلوگیری از اکسیداسیون روغن‌های مایع به آن‌ها افزوده می‌شوند.

۳. تقلب! بخش عمده‌ای از روغن‌های صنعتی از مواد ارزان قیمت و بی کیفیت وارداتی مانند روغن پالم، پارافین و ... تشکیل می‌شوند که پس از فرآیند روغن کشی به روغن‌ها اضافه می‌شوند تا روغن با قیمت پایین‌تر و مقرون به صرفه‌تر وارد بازار شود (بسیاری از شاهدان حتی وجود مواد خطرناک‌تر مانند روغن‌های تصفیه در روغن خوراکی را گزارش کرده‌اند) در غیر این صورت قیمت نهایی روغن‌های تولید شده بسیار بالا خواهد بود و هرگز تولید کنندگان نمی‌توانند روغن خوراکی مقرون به صرفه تولید کنند.

۴. اصلی‌ترین و معتبرترین سندی که می‌توان با اشاره به آن روغن‌های صنعتی را مضر و مخرب دانست، تأثیر فاجعه بار مصرف این روغن‌ها در افرادی است که از آن استفاده می‌کنند. رواج بیماری‌های کشنده‌ای از جمله گرفتگی عروق قلب، سکتته‌های مغزی، کبد چرب، سرطان و ... حتی در افراد کم سن و ورزشکار و پر تحرک مؤید اصلی این مدعی است. تقریباً همه کسانی که مبتلا به عارضه کبد چرب هستند از روغن‌های مایع استفاده می‌کنند.

۲. **سوسیس و کالباس:** یکی از فاسدترین خوراکی‌هایی است که خصوصاً در بین نسل جوان طرفدارانی دارد. از طرفی در دسترس بودن و مصرف آسان و از طرف دیگر کلاس اروپایی داشتن آن از دلایل عمده گرایش این قشر از جامعه ایران به سمت این خوراکی آلوده و بیماری‌زا است.

سوسیس و کالباس به دلایل زیر خطرناک و بیماری‌زا است:

۱. در ساخت سوسیس و کالباس از نامرغوبترین مواد از جمله گوشت‌های منجمد وارداتی معلوم‌الحال، گوشت دام‌های بیمار و آلوده به داروهای غیر مجاز، لاشه حیوانات تلف شده به دلیل بیماری یا حوادث، ضایعات مرغ فروشی‌ها، ضایعات کشتارگاه‌ها که شامل موادی است که هرگز تصور خوردن آن را نیز نمی‌کنیم.

۲. علاوه بر گوشت و ضایعات، درصدی از بافت سوسیس و کالباس را موادی همچون نان خشک (که می‌تواند دارای کپک خاکستری و سم معروف افلاتوکسین باشد)، کنجاله سویا (که از نظر طب ایرانی بسیار مضر و فاقد سلامتی است) و مواد بی ارزش و آلوده دیگر تشکیل می‌دهد.

۳. برای جلوگیری از کپک زدن و فاسد شدن سوسیس و کالباس در بازار، به ناچار باید از مواد ضد کپک و نگهدارنده بسیار قوی استفاده نمود، چرا که گوشت و فرآورده‌های گوشتی به سرعت تجزیه شده و فاسد می‌گردند. یکی از این مواد ضد کپک و نگهدارنده خطرناک نیتريت نام دارد.

نیتريت‌ها که خود از تجزیه و فساد پروتئین‌ها به وجود می‌آیند، یکی از مواد اصلی ادرار انسان هستند که به دلیل اثرات سمی آن برای سلول‌های بدن، از طریق کلیه‌ها دفع می‌شوند.

نیتريت سدیم و نیتريت سدیم که به تشدید طعم و رنگ سوسیس و کالباس کمک می‌کنند و مانع از رشد باکتری‌ها و سم بوتولین می‌شوند، طی گوارش نوعی ماده سرطان‌زا تولید می‌کنند. (paradisnews.com)

۴. طعم دهنده‌ها و بهبود دهنده‌های شیمیایی متعددی که به این فرآورده غیر بهداشتی افزوده می‌شوند، خود می‌توانند عامل ایجاد سرطان و بیماری‌های مزمن و سیستمیک در بدن باشند (هر چند که متأسفانه این مواد از نظر وزارت بهداشت مورد تأیید هستند!!)

### ۳. سویا

دانه سویا از آن جا که بومی منطقه ایران نیست باید مورد بررسی و تحقیق قرار گیرد. باید از نظر روش کشت، کودهای شیمیایی، هورمون‌های رشد و روش نگهداری کاملاً مورد کاوش قرار گیرد و بلاخره روشن شود که با مزاج ایرانی‌ها سازگار می‌باشد یا نه! کنجاله سویا نیز بدلیل آن که همان فرایند تهیه روغن را طی می‌کند از نظر طبی سنتی مورد تأیید نمی‌باشد. باید توجه کرد که تبلیغات مربوط به تفاله سویا که گفته شده دارای خواص گوشت می‌باشد بکلی بی اساس و تنها برای فروش این اقلام مضر بکار می‌رود. روشی که متأسفانه صاحبان سرمایه با کمک برخی از مسئولین بهداشت و علوم تغذیه برای افزایش سود اقتصادی همیشه از آن بهره می‌برند

### ۴. لبنیات پاستوریزه: تقریباً تمامی فرآورده‌های لبنی پاستوریزه به دلایل زیر مضر و بیماری‌زا هستند:

• در بدو ورود شیر به کارخانه، ابتدا تمام یا بخشی از چربی شیر گرفته می‌شود و شیر بدون چربی (اسکیم) پس از فرآیند پاستوریزاسیون و ... به وسیله روغن پالم، مارگارین‌ها و مواد ناسالم دیگر دوباره چرب می‌شود و ماده‌ای به نام استابلایزر R.R.P حالت غلیظ و ظاهراً چرب و با قوام به شیر می‌دهد.

اولاً شیر کم چربی به دلیل حذف قوای صفراوی آن تبدیل به ماده‌ای سرد و بلغمی شده و باعث بروز امراض بلغمی، بی‌حالی، کسالت و ... می‌شود. از سوی دیگر بدلیل جدا کردن چربی طبیعی از آن برای بیماری‌های اتوایمیون و آسم و حساسیت‌های پوستی بسیار مضر می‌باشند. شیر پاستوریزه برای صاحبان مزاج خشک و سوداوی بسیار بد است. دوماً چربی صنعتی و مصنوعی که به شیر اضافه می‌گردد، از طرفی عوارض فاجعه بار مخصوص به خود را دارد و از طرفی دیگر نمی‌تواند نقش چربی طبیعی را در متعادل کردن قوای بلغمی شیر ایفا کند. • در ساخت خامه‌ها در حد وسیع از خامه مصنوعی که نوعی پودر شیمیایی است همراه با شیر خشک و ... استفاده می‌شود. این نوع خامه قلبی به ویژه در قنادی‌ها و صنایع شیرینی‌پزی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

علاوه بر آن خامه‌های تولید شده، به وسیله استابلایزر و پایدار کننده، حالت غلیظ و چرب به خود می‌گیرند که همه این دستکاری‌های شیمیایی باعث می‌شود این ماده از حالت طبیعی و سالم خود دور شده و تبدیل به خوراکی غیرطبیعی و ناسازگار با سلامتی گردد.

• ماست‌های پاستوریزه نیز علاوه بر وجود همه مشکلات فوق، حاوی مقدار زیادی شیر خشک و مواد سفت کننده و چرب کننده مصنوعی مانند روغن پالم و چربی‌های صنعتی دیگر هستند.

• بخش زیادی از کره‌های پاستوریزه را مارگارین که نوعی چربی بسیار غیر طبیعی و بیماری‌زا است تشکیل می‌دهد. بتاکاروتن از رنگ‌های مصنوعی است که برای تولید رنگ کره به آن افزوده می‌شود. استابلایزر و امولسیفایر نیز برای سفت و یکنواخت شدن بافت کره لازم است.

۵. مرغ‌های پرورشی و صنعتی: مقرون به صرفه بودن مهم‌ترین موضوعی است که برای مرغداران به عنوان یک دغدغه اساسی مطرح

است و مرغداران به ناچار برای دسترسی به این امتیاز از هر روشی ممکن است استفاده کنند، به همین دلیل هر چیزی که رشد جوجه‌ها را سریع‌تر و دوره پرورش را کوتاه‌تر کند، مورد استقبال تولیدکنندگان مرغ‌های صنعتی واقع می‌شود.

هر چند که امروزه دیگر از هورمون‌های استروئیدی برای رشد مرغ‌ها استفاده نمی‌شود (دست کم بنده ندیده‌ام) اما اشتباهات دیگری در مرغداری‌ها اتفاق می‌افتد که باعث می‌شود گوشت مرغ‌ها بسیار ناسالم و بیماری‌زا باشد و ارزش غذایی مفید خود را از دست بدهد.

در طب ایرانی اعتقاد بر این است که خصلت‌ها و خصوصیات آنچه می‌خوریم به ویژه در مورد گوشت‌ها، بر خصلت‌ها و خصوصیات بدن ما تأثیر می‌گذارد، به عبارت دیگر بدن ما خصلت‌هایی مشابه خصلت‌های حیوانی که گوشت آن را می‌خوریم دریافت می‌کند و بنا بر این اعتقاد، مرغ‌های صنعتی، خصلت‌های ویژه خود را به بدن ما القاء می‌کنند. به ویژگی‌های این مرغ‌ها دقت کنید:

در نهایت تنبلی و بی‌حالی هستند، هیكلی چاق و خپل و پف کرده دارند، از چالاکی و توان حرکتی در آن‌ها اثری نیست، بسیار بی‌بنیه و ضعیف در برابر بیماری‌ها و ویروس‌ها هستند و به سرعت بیمار می‌شوند. گوشت و رگ و پی و استخوان‌های آن‌ها بسیار سست است و به آسانی متلاشی می‌شود و ... و دقیقاً این خصلت‌ها را در مصرف‌کنندگان خود نیز به وجود می‌آورند. همانطور که به واقع در مردم نسل امروز چنین خصلت‌هایی را به وفور مشاهده می‌کنیم. اگر توجه کنید متوجه می‌شوید که اغلب سرطان‌ها در بافت‌های سست و غیرمقاوم رشد می‌کنند، وقتی بدن کودک ما از همان ابتدا با گوشت مرغی که بدین سان سست و بی‌حال رشد کرده شکل بگیرد طبعاً نسل بعدی ما نسبت به انواع بیماری‌ها غیرمقاوم‌تر خواهد بود. مطلبی که امروز در نسل جدید کاملاً و بوضوح قابل مشاهده می‌باشد. گوشتی که به دلایل اقتصادی در مدت کوتاهی شکل گرفته قوام لازم را برای تحکیم بدن نسل جدید ما ندارد.

دلایل این همه ناسالمی به قرار زیر است:

۱. اصلاح نژاد باعث شده که مرغ‌های صنعتی، ژنتیک با مزاجی بلغمی یعنی سرد و تنبل، پرخور، کُند و چاق پیدا کنند و در بدن انسان موجب تولید اخلاط سرد و غلیظ و رسوبات بلغمی و سودا می‌گردند، به همین دلیل است که افرادی که به وفور از این نوع گوشت استفاده می‌کنند معمولاً چاق و پف‌آلود و در عین حال کسل و کُند و بی‌بنیه هستند.

۲. جوجه‌ها در مرغداری به دلیل فضای کمی که در اختیار دارند، تحرکی بسیار کمتر از پرندگان طبیعی دارند و این عدم تحرک باعث تجمع مواد زائد و سموم متابولیکی در بدن حیوان می‌گردد.

۳. مرغ‌های صنعتی تقریباً هیچ‌گاه ساعت خواب ندارند. به این دلیل که ۲۴ ساعته وادار به خوردن و چاق شدن شوند، همواره چراغ‌های مرغداری‌ها روشن است تا مرغ‌ها مداوم غذا بخورند و زودتر چاق شوند. در حالی که بسیاری از فعالیت‌های متابولیکی، هورمونی و ایجاد تعادل در اخلاط بدن در اثر خواب عمیق با مدت زمان کافی امکان‌پذیر است و نخوابیدن جوجه در مرغداری‌ها نقش به‌سزایی در رشد نامتعادل بافت‌ها و تجمع سموم و عدم تعادل مزاجی مرغ‌ها دارد.

۴. استفاده وسیع از آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای دیگر به منظور پیشگیری از تلفات ناشی از بیماری‌های عفونی، یکی دیگر از عواملی است که باعث آلوده شدن و ناسالم شدن گوشت طیور می‌شود.

۵. خوراک طیور در مرغداری‌ها عاری از هر گونه مواد غذایی زنده و تازه است. سبزیجات، دانه‌های تازه، موجودات زنده و ... که جزو جیره غذایی پرندگان در طبیعت هستند، در غذای این حیوانات یافت نمی‌شود، در نتیجه بسیاری از ریزفاکتورها، آنزیم‌ها، پادتن‌ها و مواد دارویی طبیعی در بدن این مرغ‌ها وجود ندارد. این مواد نقش مهمی در سلامت بدن حیوان ایفا می‌کنند.

۶. متأسفانه در برخی از مرغداری‌ها، جوجه‌های مریض و در حال مرگ که مسلماً گوشتی آلوده به بیماری و عوارض بیماری دارند ذبح شده و تحت عنوان جوجه کبابی یا اکبر جوجه‌ای روانه بازار و به ویژه رستوران‌ها می‌شوند. حتی با لاشه مرغ‌های مرده در اثر بیماری نیز چنین کاری انجام می‌شود.

۶. **کنسروها:** از آنجا که در فرآیند کنسرو سازی، از مواد شیمیایی نگهدارنده و پایدار کننده استفاده می‌شود، مصرف این نوع فرآورده‌های غذایی از دیدگاه طب ایرانی جایز نیست و می‌تواند باعث بروز سرطان باشد، ضمناً احتمال ورود فلزات سنگین به داخل غذا در صورت وجود نقص در فرآیند کنسرو سازی نیز وجود دارد.

۷. **آبمیوه‌های صنعتی:** بسیاری از آب‌میوه‌های بسته‌بندی شده در ایران، در واقع فقط آب و مواد شیمیایی شبیه آبمیوه هستند. ترکیبی از رنگ‌های شیمیایی و مواد مصنوعی دارای طعم مشابه میوه مورد نظر به همراه شکر یا ساکارین و به دنبال آن مواد نگهدارنده و ... به عنوان آبمیوه صد در صد طبیعی! به بازار عرضه می‌شوند و متأسفانه هیچ سازمان و نهاد و قانونی برای جلوگیری از این کلاهبرداری و دروغ‌گویی آشکار در ایران وجود ندارد، شرکت‌هایی هم که واقعاً از آبمیوه واقعی در محصولات خود بهره می‌برند، باز هم مطابق روال معمول از مواد

خطرناکی چون نگهدارنده‌ها، اسید سیتریک، اسانس و پایدار کننده‌ها در محصولات خود استفاده می‌کنند تا از فرآیند تغییر رنگ و تجزیه خود به خودی (اتولیز) و فساد آرمیوه‌ها جلوگیری کنند. علاوه بر آن شیرین کننده‌های مصنوعی مانند اسپارتام که مولد سرطان به ویژه سرطان مغز است در آرمیوه‌های صنعتی بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد.

**۸. چیپس:** یک خوراکی بسیار مضر و خطرناک و مولد سرطان و بیماری‌های مزمن زمین گیر کننده است که متأسفانه با مجوز وزارت بهداشت و با تبلیغ و ترویج فراوان در نسل جوان رواج فراوان یافته است و هر روزه قربانیان زیادی را به کام بیماری‌ها فرو می‌برد.

یکی از انواع چیپس که بیش از همه رواج دارد، چیپس سیب زمینی با طعم‌های مختلف است. خود سیب زمینی چندان از نظر طب ایرانی خوراکی مفید و مورد تأییدی نیست. حال این خوراکی کم ارزش در روغن صنعتی که پیش‌تر گفته شد عوارض فاجعه بار دارد با حرارت بسیار بالا سرخ می‌شود که خود عمل سرخ کردن نیز موجب سرطان‌زا شدن و مضرتر شدن سیب زمینی می‌گردد. علاوه بر آن، مواد افزودنی که به این خوراکی ناسالم اضافه می‌شود اوضاع را وخیم‌تر می‌کند. حتی در تحقیقات اروپائیان هم اثبات شده که در سیب زمینی و مواد غذایی نشاسته دار هنگام سرخ شدن، از تجزیه ناقص نشاسته ماده‌ای به نام آکریلامید تشکیل می‌شود که چندین برابر از سیانور سمی‌تر است و خاصیت سرطان‌زایی شدید دارد.

معمولاً افرادی که سیب زمینی سرخ شده و چیپس مصرف می‌کنند، سودای سوخته فراوانی را در کبد و بافت‌های بدن خود ذخیره می‌کنند و غالباً پوست این افراد دارای بثورات است.

هیدروکسی آنیزول بوتیلنید (BHA) و هیدروکسی تولوئن بوتیلنید (BHT) آنتی اکسیدان‌هایی هستند که در تهیه چیپس و روغن‌های مایع استفاده می‌شوند و خطر سرطان‌زایی آن‌ها روی موش‌ها اثبات شده است. (pardisnews.com)

**۹. پفک:** این خوراکی ناسالم هم که باز با تأیید وزارت بهداشت و تبلیغات روز افزون به ویژه در بین کودکان ترویج می‌شود، عوارض و عواقب وخیمی را به جامعه انسانی هدیه کرده است. رنگ‌های مصنوعی، شیوه پخت، پنیر پخته و ترکیب آن با نشاسته و سایر موارد از جمله دلایل مضر بودن این ماده است. علاوه بر آن این ماده کم ارزش غذایی با جذابیت خاص خود، اشتهاى کودکان را به خود مشغول کرده و معدۀ کودکان را پر می‌کند و جایگزین غذای سالم و طبیعی می‌شود؛ حاصل این اتفاق کودکان چاق و بیمار است که امروزه بسیار مشاهده می‌کنیم. علاوه بر آن پفک، احتمال ناباروری و عقیمی را در جوانان افزایش می‌دهد.

**۱۰. بیسکویت و کیک:** در ساختار بیسکویت و کیک‌های صنعتی از تعداد زیادی مواد مضر و خطرناک استفاده می‌شود. علاوه بر روغن‌های صنعتی که پیش‌تر مضرات آن گفته شد، طیف وسیعی از مواد شیمیایی و اسانس به عنوان طعم دهنده و عطر دهنده و مواد مختلفی مانند امولسیفایرها برای تردی، نرم شدن، پف کردن و ... و حتی به گفته شاهدان عینی آمونیاک که یکی از مواد موجود در ادرار انسان است به طور مجاز برای بهبود کیفیت فیزیکی به کیک‌ها و ... افزوده می‌شود.

اسپارتام یکی دیگر از مواد شیمیایی زیان آوری است که در صنایع غذایی کاربرد دارد و به صورت بسیار وسیع در مرباها، کیک و بیسکویت، آرمیوه‌ها، نوشمک، بستنی و ... به کار می‌رود. اسپارتام نوعی شیرین کننده مصنوعی است که خطر سرطان‌زایی آن به ویژه در بافت مغزی به اثبات رسیده است و به دلیل مقرون به صرفه بودن بسیار مورد علاقه کارخانه داران صنایع غذایی است.

**۱۱. شکلات‌ها:** شکلات واقعی که در منزل تهیه می‌شود ترکیبی است از کاکائو، کره حیوانی، شیر، تخم‌مرغ، شکر و ترکیبات مشابه که به خودی خود و به طور عمومی مضر نیستند و حداقل این که کمتر مضر هستند حتی در برخی شرایط فواید و منافی هم دارند، اما وقتی همین شکلات در کارخانه تولید می‌شود وضع کاملاً متفاوت است. دیگر از کره حیوانی مرغوب و تخم‌مرغ و شیر طبیعی و امثال آن خبری نیست و جای آن‌ها را مارگارین، پارافین، شیر خشک‌های کاملاً غیر استاندارد و ارزان‌ترین و بی کیفیت‌ترین مواد موجود در بازار پر می‌کند.

پارافین جامد (که یک فرآورده نفتی است) بخش اصلی شکلات‌ها را تشکیل می‌دهد و در شکل مرغوب‌تر، مارگارین که همان روغن نباتی با درجه بیماری‌زایی بیشتر است به کار می‌رود. علاوه بر این‌ها، اسانس‌ها و طعم دهنده‌های شیمیایی، شیرین کننده اسپارتام، پروتئین‌های مصنوعی مانند لیتین و ... در ترکیب شکلات‌های صنعتی وجود دارند که همگی زیان آور و بیماری‌زا هستند. مصرف این نوع شکلات‌ها باعث تولید سودای سوخته یا سودای گرم و نوعی دیگر از سودا که به وسیله یکی از اساتید طب ایرانی به سودای صنعتی موسوم شده است می‌شود و از انباشت این نوع سودا در بدن، انواع بیماری‌های خود ایمنی از جمله پسروریازیس، MS، لیکن پلان، دیابت و ... همچنین انواع سرطان‌ها شکل می‌گیرد.

**۱۲. مارگارین (لکه ننگ تاریخ صنایع غذایی):** یکی از جنایت‌هایی که صنعت غذایی اروپا در حق سلامتی انسان کرده است تولید مارگارین یا کره گیاهی است. در دهه گذشته مصرف این نوع کره در ایران آنچنان ترویج شد که ناخودآگاه تصور می‌شد که نمود بال... خداوند و

دستگاه عظیم خلقت با تولید کره طبیعی دچار خطایی بزرگ شده و سلامتی بشر را به خطر انداخته، اما اروپائیان با یافته‌های علمی خود و اختراع مارگارین جلوی این اشتباه را گرفته و بالاخره پس از میلیون‌ها سال کره سالم را کشف کرده‌اند!!! اما دیری نگذشت که تجربه و مطالعه افراد بی طرف، فاجعه بار بودن مصرف این ماده سمی را آشکار کرد.

(خوش بود گر محک تجربه آید به میان تا سیه روی شود هر که در او غش باشد!)

امروزه مصرف این کره‌ها به تدریج در حال منسوخ شدن است، اما هنوز و متأسفانه باز هم با حمایت خود وزارت بهداشت، این ماده مضر در صنایع غذایی در ساخت شکلات‌ها، شیرینی سازی و ... حتی در رستوران‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. کره‌های گیاهی در واقع همان روغن‌های نباتی جامد هیدروژنه هستند که با افزودن مواد جدیدی مانند اسانس‌های شیمیایی، امولسیفایر، شیر خشک و سایر مواد مصنوعی، حالتی شبیه به کره حیوانی به خود می‌گیرند، به عبارت دیگر عوارض و مضرات خود روغن نباتی جامد به همراه مضرات تمام مواد شیمیایی و مصنوعی افزوده شده و دستکاری‌های صنعتی دیگر را در خود دارند.

**۱۳. لواشک‌ها و ترشک‌های صنعتی:** اغلب از نامرغوب‌ترین و ارزان‌ترین مواد مانند میوه‌های دور ریز، فاسد شده و کرم زده بازار و حتی مواد اولیه نامربوط مانند سیب زمینی و ... تشکیل شده و به آن‌ها انواع رنگ مصنوعی، اسید سیتریک (جوهر لیمو)، اسانس و ... اضافه می‌شود.

**۱۴. نوشیدنی‌های صنعتی:** مانند انواع کافی میکس‌ها، کاپوچینو و ... چه به صورت پودر و چه به صورت بسته بندی پاکتی، همگی از مواد مصنوعی، امولسیفایر، شیر خشک و خامه مصنوعی تشکیل شده که همگی مولد سودای سوخته و سودای صنعتی در بدن هستند. نوشیدنی‌های انرژی‌زا و انواع نوشیدنی‌های بسته بندی یا پودرهای شربت آماده نیز از مواد خطرناک و سرطان‌زا مانند اسپارتام، رنگ و اسانس مصنوعی و مواد سنتتیک آزمایشگاهی تشکیل شده که در دراز مدت بدن را دستخوش عدم اعتدال مزاج و تجمع مواد صنعتی در کبد و سایر بافت‌ها می‌کنند. همچنین نوشابه‌های گازدار که آکنده از مواد سرطان‌زا و شیرین کننده‌های مصنوعی و همچنین مقدار زیادی کافئین هستند که عوارض و خطرات آن‌ها بر اهل عالم پوشیده نیست.

**۱۵. غذاهای آماده:** خوراکی‌های آماده بسته بندی شده مانند الویه، سالاد اندونزی، ساندویچ‌ها، خورشتهای آماده و ... دارای خاصیت فساد پذیر بالا و نان مخصوص ساندویچ و مواد افزودنی و سس بسیار مضر می‌باشند.

**۱۶. سس:** در ساخت انواع سس‌های صنعتی از مواد نگهدارنده شیمیایی خطرناکی مانند سوربات پتاسیم استفاده می‌شود. به علاوه، استابلایزرها و امولسیفایر برای بهبود حالت فیزیکی و افزایش غلظت ظاهری به آن افزوده می‌شود. سس مایونز و مشتقات آن، حاوی مقدار زیادی روغن مایع است که عوارض آن را چند برابر می‌کند. فراموش نکنید که تخم مرغ (که یکی از اجزای مهم سس‌های مایونز است) بسیار فساد پذیر است و در دمای معمولی طی چند ساعت به محیط مناسبی برای رشد میکروب‌ها و قارچ‌ها تبدیل می‌شود. اگر سس مایونز در منزل با روغن زیتون تازه و طبیعی و بدون مواد شیمیایی تهیه شود، طب ایرانی چندان مخالف آن نیست، مشروط بر این که در شرایط مناسب مزاجی و همراه با خوراکی‌های سازگار و مصلحات مصرف شود.

**۱۷. ماکارونی:** این فرآورده غذایی مطابق داستان‌های قدیمی، اولین بار در چین به طور اتفاقی از رشته‌های خشک شده که از آرد گندم تهیه شده بودند به وجود آمد و سپس توسط یک تاجر ایتالیایی به اروپا راه یافت و در ساختار آن تغییرات کلی به وجود آمد تا به صورت امروزی رسید.

ترکیب اصلی این ماده آرد گندم تخم مرغ است و به طور سنتی تا چند دهه پیش با روش‌های خانگی در کشورهای اروپایی ساخته می‌شد. امروزه این مواد غذایی در کارخانجات مدرن و با روش‌های صنعتی تولید می‌شود.

تا زمانی که ماکارونی و به طور کل خانواده پاستاها (لازانیا، اسپاگتی و ...) به طور ارگانیک و طبیعی از آرد گندم و تخم مرغ خالص تهیه شوند و به صورت تازه مورد استفاده قرار گیرند، از نظر طب ایرانی تا حدی مورد قبول‌اند و چندان مشکل ساز نیستند. اما به شکل صنعتی که امروز در کارخانجات تولید می‌شوند، مشکلات زیادی را برای سلامتی ایجاد می‌کنند. یکی از دلایل این اتفاق، مواد شیمیایی و صنعتی‌ای است که به منظور بهبود حالت فیزیکی مانند: قوام، چسبندگی، فرم پذیری و ... ، رنگ، طعم و بازار پسندی ماکارونی به آن اضافه می‌شود. مصرف این مواد امروزه در کارخانجات تولید ماکارونی کاملاً رایج است، هم به لحاظ افزایش کیفیت ظاهری و بازار پسندی و هم به جهت مقرون به صرفه بودن کاملاً مورد استقبال تولید کننده‌های محصولات پاستاست.

به طور کلی در محصولات پاستا از سه گروه مواد شیمیایی استفاده می‌شود:

- گروه اول بهبود دهنده‌ها یا امولسیفایرها: استرهای مونو و دی گلیسیرید صنعتی از جمله بهبود دهنده‌هایی هستند که به خمیر ماکارونی افزوده می‌شود. این مواد باعث افزایش مقاومت پخت و کاهش چسبندگی رشته‌های ماکارونی می‌گردند.



استئین هیدروکلراید موجب بهبود فرم پذیری رشته‌ها می‌شود. گلوتن مصنوعی باعث کش آمدن و انعطاف پذیری خمیر می‌شود. - گروه دوم نگهدارنده‌ها (پایدار کننده‌ها): سدیم استات در ماکارونی موجب تأخیر در اکسیداسیون و فساد آرد و تثبیت سیستم امولسیون خمیر می‌شود. همچنین ضد میکروب است و رنگ رشته‌های ماکارونی را بهبود می‌بخشد.

**BHT** و **BHTQ** (هیدروکسی تولوئن بوتیل) نیز از جمله مواد نگهدارنده‌ای هستند که به ترکیب ماکارونی افزوده می‌شود.

- گروه سوم رنگ‌ها: در بهترین و سالم‌ترین حالت از ماده شیمیایی بتاکاروتن برای ایجاد رنگ در ماکارونی استفاده می‌شود که طب ایرانی بسیار با آن مخالف است و در بدترین حالت از سایر رنگ‌های شیمیایی ارزان قیمت برای این منظور استفاده می‌شود.

از دلایل دیگر مضر بودن ماکارونی ترکیب خشک شده و تراکم خمیر و تخم مرغ است که قوام و تراکم بیشتر از حد آن باعث سختی هضم و تولید اخلاط غلیظ و سنگین در بدن می‌شود.

حال به مطلب زیر دقت کنید:

تحقیقات جدید در دانشگاه‌های اروپا نشان می‌دهد ماکارونی خطر ابتلا به تغییرات متابولیک مربوط به بیماری‌های قلبی و عروقی و سکنه مغزی را افزایش می‌دهد. در این مطالعه، محققان دریافتند افرادی که رشته‌های نودل و ماکارونی زیاد مصرف می‌کنند، بیشتر به بیماری‌های قلبی و دیابت دچار می‌شوند و فشارخون بالا از دیگر بیماری‌هایی است که با مصرف ماکارونی به سراغ افراد می‌آید. اتفاقات فوق به هر دلیلی که ایجاد شده باشند، این نظر طب ایرانی را تأیید می‌کنند که هرگاه دستکاری‌های مصنوعی به ویژه صنعتی و شیمیایی بر روی خوراکی‌های انسان انجام شود، آن ماده غذایی از اعتدال و طبیعت واقعی خود خارج شده و همین عدم اعتدال را به بدن انسان منتقل می‌کنند و هر چه این دستکاری‌ها بیشتر باشند، فجایع به وجود آمده از آن‌ها نیز بیشتر خواهند بود. جای دارد از مسئولین بهداشت و سلامت کشور یاد آوری کنیم که باعث شیوع بیماری‌های سیستمیک در ایران شده‌اند و ماکارونی نمونه بسیار کوچکی از آن است.

**۱۸. آب لیموی صنعتی:** در گزارش‌هایی که گاه به گاه توسط بازرسان انجام می‌شود، خصوصاً گزارشی که سال گذشته منتشر شد، بارها بیان شده که در برخی کارخانه‌های تولید آب لیمو اصلاً لیمو وجود ندارد و آنچه تحت نام آب لیمو تولید می‌شود در واقع موادی کاملاً مصنوعی است، تولید کننده‌هایی هم که از لیموی واقعی در تولید خود استفاده می‌کنند، باز هم مواد مصنوعی، نگهدارنده و بهبود دهنده به محصولات خود اضافه می‌کنند.

**۱۹. نمک ید دار:** در حدود یک دهه پیش مسئولین وزارت بهداشت به طور ناگهانی و طی یک اقدام ضربتی، نمک‌های سنتی که به طور رایج مورد استفاده قرار می‌گرفتند را غیر بهداشتی و مضر برای سلامتی معرفی کردند و بی‌درنگ نمک‌های تصفیه شده تبلور که به وسیله نوعی مواد شیمیایی به صورت کریستال تولید می‌شد و حاوی مقداری ید صنعتی بود، وارد بازار کردند. مسئولین وزارت بهداشت دلیل این رفتار را مقابله با آلودگی‌های میکروبی موجود در نمک‌های سنتی معرفی کردند و ید را با این توصیه به نمک‌ها افزودند که از شیوع عارضه کم کاری تیروئید جلوگیری کرده و این عارضه را ریشه‌کن کنند. اما امروز با گذشت بیش از یک دهه، سؤالی که ذهن را مشغول می‌کند این است که آیا واقعاً افزودن ید به نمک‌ها، تعداد افراد مبتلا به کم کاری تیروئید را کاهش داده است؟ ظاهراً که چنین به نظر می‌رسد. بدتر از آن این است که شواهد آماری و آمارهای غیر رسمی بیشتر نشان می‌دهند که شیوع این عارضه با شتاب فراوان در ایران رو به افزایش است و با وجود تحمیل مقدار زیادی ید در بدن مردم، تعداد بسیار زیادی از جمعیت مردم ایران مجبور به مصرف داروهای کم کاری تیروئید مانند لووتیروکسین هستند. دلیل این امر هم در تحقیقات جدید برخی دانشمندان مشخص شده است. در این تحقیقات که به طور مجزا در دانشگاه بوستون توسط دکتر الیزابت پیرس و دانشگاه پزشکی تیان جیندر چین توسط تیم تحقیقاتی وانکی ژانگ انجام شده، بیان شده که مصرف بیش از حد ید باعث بروز نشانه‌های کم کاری غده تیروئید می‌شود. این تحقیقات نشان می‌دهد که مقدار ید مورد نیاز بدن در وعده‌های غذایی طبیعی انسان تأمین می‌شود و مصرف بیشتر از آن می‌تواند باعث سرکوبی غده تیروئید و ایجاد بیماری کم کاری تیروئید یا هیپوتیروئیدسم شود.