

اشیای بزرگ یا سنگین و همچنین ظروف شیشه‌ای، ظروف چینی و سایر اشیای شکستنی و ظروف حاوی مواد خوراکی و شیمیایی را در قفسه‌های پایین کابینت و کمد قرار دهید.

بامصرف این مواد غذایی در وعده صبحانه لاغر شوید

شهروند | بر اساس اعلام یک متخصص تغذیه اگر در وعده صبحانه پروتئین کافی به بدن نرسد، ممکن است سوخت‌وساز بدن کاهش پیدا کند، همچنین کاهش توده عضلانی بدن را در پی داشته باشد. محمد آذر فر، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی درباره صبحانه مناسب برای کاهش وزن به فارس گفت: «تخم‌مرغ یکی از بهترین گزینه‌های دریافت پروتئین در وعده غذایی صبحانه است. بامصرف پروتئین در وعده صبحانه، فرد مدت بیشتری احساس سیری می‌کند، یکی از گزینه‌های خوب دیگر برای صبحانه املت است که با افزودن کمی اسفناج، فلفل یا کدوسبزه آن سرشار از خاصیت خواهد شد.» او افزود: «بامصرف مواد غذایی فیبردار برای وعده صبحانه، ناخودآگاه مصرف مواد کم‌ارزش مثل کرپوهیدرات که ساده هستند، کمتر شده و بامصرف مواد غذایی سرشار از فیبر روند گوارش شما کند می‌شود، در نتیجه فرد مدت طولانی‌تری احساس سیری خواهد داشت.»

از زعفران و عسل تا چای و رب، گزارشی از مواد غذایی که با ترکیبات خطرناک به عنوان مواد اصلی فروخته می‌شود

خوراکی‌های قلبی را بشناسید

شهروند | استان کاشمر می‌آید؟ شیرتان مزه آب می‌دهد؟ عسل چطور، مزه شکر می‌دهد؟ از رب گوجه فرنگی بگوئید؟ بی‌رنگ و بوست؟ نانی که می‌خرید خمیری است؟ آلبیومو بوی تند می‌دهد؟ برای همه ما پیش آمده که یکی از صدها مواد غذایی بازار را خریده باشیم، اما رنگ و مزه‌اش واقعی نباشد. ماجرا اما تنها به رنگ و بو ختم نمی‌شود، خیلی از این مواد غذایی بعد از مصرف، عوارض ناگواری برای مصرف‌کننده دارند، مثل دل‌پیچه، دل‌درد، حالت تهوع و... به گفته متخصصان در صورت استفاده طولانی مدت می‌تواند منجر به ابتلا به سرطان شود. جالب اینجاست که خیلی از مواد غذایی که به عنوان اصلی، در بازار و فروشگاه‌ها فروخته می‌شوند، نشان استاندارد دارند، این در حالی است که گفته می‌شود بیشترین میزان جعل و تقلب نشان استاندارد، مربوط به صنایع غذایی است و در مقابل قانونی که بتواند جرایم در حوزه مواد غذایی را متوقف کند، چندان بازدارنده و قوی به شمار نمی‌روند. تقلب‌های بازار غذایی، تکان‌دهنده است، مثل زمانی که درباره تقلب آلبیومو، روغن زیتون و عسل می‌شنویم و وقتی مشخص می‌شود یک سودجوز کثوبی که تنها ۳ تا ۱۴ کیلو عسل دارد، ۸۰ کیلوگرم عسل برداشت کرده، یا نفر دیگری ۱۰ تن آلبیومو از ۴ لیتر اسیدسولفور و گوگرد درست کرده، یا کسی که روغن‌های تقلبی را به عنوان روغن زیتون به دست مشتری داده است. قوانین بازدارنده نیست، پیش از این یکی از مسئولان در شورای عالی استاندارد به جام‌جم گفته بود که یکی از ایراداتی که در قوانین استاندارد وجود دارد این است که هزینه تخلفات پایین است و برای متخلف،

کاکل ذرت جای زعفران

زعفران محصولی قیمتی است اما برخی از سودجویان، کاکل ذرت را رنگ می‌کنند و جای زعفران می‌فروشند. این ماده شبیه زعفران است و با این ترغیب، از خلوص زعفران کم می‌شود.



روغن پماد و کرم به جای روغن زیتون

روغن زیتون یکی دیگر از رکوردداران تقلب در بازار ایران است. روغن زیتون تقلبی بدون استفاده از میوه زیتون و با ترکیب پارافین، روغن مایع و اسانس زیتون ساخته می‌شود، اما تقلب در این کالا به همین موضوع محدود نمی‌شود و نوعی روغن زیتون در بازار ایران وجود دارد که اصولاً مصرف خوراکی ندارد و در سایر کشورها برای تولید خمیر دندان، پماد و کرم مورد مصرف قرار می‌گیرد. این نوع روغن زیتون که با فعل و انفعالات شیمیایی و از تفاله زیتون (پومیت) استخراج می‌شود بسیار خطرناک و سرطان‌زاست و مطابق قوانین کشور واردات و عرضه آن به عنوان روغن خوراکی ممنوع است.

اسیدسیتریک و کاه در آلبیومو

لیموترش به نسبت سایر مرکبات، محصولی گران به حساب می‌آید، همین هم شده تا از اسیدسیتریک به جای لیموترش استفاده کنند و محصول نهایی را به عنوان آلبیومو طبیعی به مشتری بفروشند، تا جایی که در برخی آلبیوموهای موجود در بازار، هیچ لیمویی وجود ندارد و فقط آب با اسیدسیتریک، ترکیب شده است. کاه هم یکی از افزودنی‌های آلبیومو است. مقداری کاه زیر آب و آب ولرم مخلوط می‌کردند و مدتی به حال خود می‌گذاشتند تا تبدیل به مایع زردرنگی شود، این مایع زردرنگ را به لیمویی چرخ شده اضافه می‌کنند و آبش را می‌گیرند. در آخر هم جوهر لیمو به آن اضافه می‌کنند.



محلول نشاسته جای شیر

آب، محلول نشاسته یا جوش شیرین به شیر اضافه می‌کنند و جای شیر واقعی به مردم می‌فروشند. از جوش شیرین برای شیرهای فاسد شده هم استفاده می‌کنند، یعنی همین که به آن جوش شیرین بزنند، از حالت فساد خارج و مثل روز نخست می‌شود. شیری که به آن جوش شیرین یا آب زده‌اند را نمی‌توانیم تشخیص دهیم؛ تشخیص نیاز به کار آزمایشگاهی دارد.



کدوی له شده جای رب گوجه فرنگی

اسمش رب است، اما با مقدار زیادی پودر کدو یا کدوی پخته و له شده، قاطی شده است. البته ماجرا تنها به کدو ختم نمی‌شود، سیب‌زمینی پخته یا نشاسته هم جزو موادی است که به عنوان رب فروخته می‌شود، چون نشاسته، آب رب را می‌گیرد و باعث می‌شود سفت و غلیظ به نظر برسد.



شکر جای عسل

عسل هم مثل آلبیومو، بیشترین تقلبات غذایی در بازار را به خود اختصاص می‌دهد، تا جایی که گفته می‌شود ۹۰ درصد عسل بازار، تقلبی است. تقلب یعنی خوراندن آب شکر به زنبور، اما برخی این را تقلب نمی‌دانند و می‌گویند عسل‌هایی که با گلوکز و اسانس بدون دخالت زنبور عسل، ساخته می‌شود، تقلب است. گفته می‌شود عسل‌های دست‌ساز برای بیماران بسیار خطرناک است و موجب تشدید عوارض بیماری‌هایی مانند سرطان، دیابت و بیماری‌های هورمونی می‌شود.



آرد سبوس و خرما ی سرخ کرده در قهوه و کاکائو

آرد سبوس، گرد قهوه، بذر تمبرهندی، خرما ی سرخ کرده و کاسنی را با هم مخلوط می‌کنند و می‌شود قهوه. گروهی از متقلبان هم سراغ آرد نخودچی و جوی سوخته می‌روند و به قهوه اضافه می‌کنند. برای کاکائو هم از خاک رس، نشاسته و اکسید فرو و مقدار کمی اسانس کاکائو استفاده می‌کنند.

زاج و زردچوبه در نان

دیگر همه می‌دانند به نان جوش شیرین اضافه می‌کنند، این روزها اما در کنار جوش شیرین از زاج برای سفید و یکدست کردن خمیر هم استفاده می‌شود، گاهی زردچوبه هم به نان اضافه می‌کنند تا نان خوش‌رنگ‌تر شود. تشخیص اینکه به نان زاج یا زردچوبه اضافه شده کار مانیست.

تفاله جای چای

تفاله‌های چای گزینه خوبی برای متقلبان است. آنها به قهوه‌خانه‌ها می‌روند، تفاله‌ها را می‌گیرند، خشک و به آن پرمیگنات پتاسیم یا مرکوروم اضافه و بعد از بسته‌بندی روانه بازار می‌کنند. گاهی هم برگ چای را با خاک چای و پوست باقلای سیاه، خاک اره و پوست نوعی کدوتنیل مخلوط می‌کنند و می‌فروشند.

نشاسته جای ماست

از گذشته برای قوام دادن ماست، از نشاسته استفاده می‌کردند، اما حالا میزان استفاده از این ماده زیاد شده، نشاسته حاوی جوش شیرین است و اصلاً مشخص نیست ماستی که مصرف می‌کنیم، چقدر نشاسته دارد. تشخیص اینکه ماست نشاسته دارد یا نه، کار مانیست، مگر اینکه پد خالص به آن اضافه شود، اگر رنگش آبی شود، نشاسته دارد.

خاک اره و آرد نخودچی جای ادویه

خاک اره نرم، نرم کرده پوست گردو و فندق، آرد نخودچی نرم، نرم شده سیاه خرم، تفاله زیتون و... را به عنوان فلفل سیاه می‌فروشند. برای تند کردن مزه‌اش از خردل سیاه استفاده می‌کنند. آرد یا نان خشک، پوست پسته و گل افرا را هم با زردچوبه قاطی می‌کنند و به بازار می‌فرستند. تفاله غوره و زرشک با آب شاهوت هم می‌شود سماق.

کالیاس و سوسیس

نیترات و نیتریت سدیم، چاشنی کالیاس و سوسیس شده است، چون هم رنگ و طعم بهتری به آنها می‌دهد و هم جلوی میکروب‌ها را می‌گیرد. حالا دیگر همه می‌دانند برای درست کردن کالیاس و سوسیس از خمیر پوست و استخوان و کمی گوشت چسبیده به استخوان مرغ استفاده می‌کنند. این مواد را آنقدر فشار می‌دهند که با میزان کمی از گوشت ترکیب می‌شود، این مواد را در فیلترهایی قرار می‌دهند تا مواد تبدیل به خمیر و در نهایت سوسیس و کالیاس شود.



چگونه تقلبی را از اصلی تشخیص دهیم؟

عسل

برای تشخیص عسل اصل از تقلبی می‌توانید سرگوگردار کبریت را وارد عسل کرده سپس با فندک آن را روشن کنید. اگر روشن نشد، عسل خوبی خریده‌اید. یک راه دیگر این است که با قاشق مقداری از عسل را در ظرف آب سرد بریزید، به طوری که با فاصله از آب وارد آن شود. در این صورت اگر عسل مستقیم‌آب یک‌جامع شود، مرغوب است اما اگر عسل هنگام ریختن در آب پخش شود، رطوبت بالاتری برخوردار است. با این حال متخصصان می‌گویند، عسل طبیعی بو و مزه خاصی دارد و تنها به تجربه می‌توان اصل بودنش را تشخیص داد. افراد عادی معمولاً نمی‌توانند این موضوع را به راحتی تشخیص دهند، به خصوص اگر میزان گلوکز صنعتی به کار رفته در عسل کم باشد.

رب گوجه فرنگی

برای تشخیص رب‌هایی که در آن از سیب‌زمینی و کدوی له‌شده استفاده می‌شود، می‌توان یک قاشق از رب را در یک لیوان آب حل کرد، اگر رنگ آن قرمز بود، مرغوب است و اگر زرد و نارنجی بود، معلوم است که به آن کدو یا سیب‌زمینی اضافه شده است. همچنین می‌توان رب را روی یک سطح صاف و سفید مثل پشت سینی بریزید و با شیء مسطح دیگری مانند شیشه یا ته لیوان، روی آن فشار آورید تا رب پخش شود و به صورت یک لایه نازک در میان دو سطح قرار بگیرد. در این صورت ناخالصی‌هایی مانند هسته، پوسته، ذرات خارجی و سایر مواد زاید به راحتی قابل تشخیص هستند. نشاسته هم آب رب را می‌گیرد و باعث می‌شود سفت و غلیظ به نظر برسد.

چای

یک پیمانه از چای را در آب سرد بریزید، اگر سریع رنگ گرفت، در چای از رنگ استفاده شده است اما اگر زمانی حدود ۲۰ دقیقه برای رنگ گرفتن آب زمان لازم بود، چای مرغوبی است. متخصصان می‌گویند، چای طبیعی اگر در آب سرد ریخته شود، خیلی کم‌رنگ پس می‌دهد، یعنی هر چقدر چای دیرتر دم بکشد، مرغوب‌تر است؛ زیرا این موضوع نشان می‌دهد رنگ مصنوعی به آن اضافه نشده است.

کره

اگر مقدار روغن نباتی مخلوط شده با کره کم باشد، خیلی زود روغن و طعم کره تاثیر نمی‌گذارد اما اگر میزان روغن نباتی موجود در آن زیاد باشد افراد با تجربه می‌توانند آن را از روی طعم و بوی کره تشخیص دهند. کره به صورت طبیعی حاوی مقداری آب است و معمولاً بیشتر از این مقدار نمی‌توان آن را با آب مخلوط کرد چرا که آب کره جدایی می‌شود، مگر اینکه در کارخانه‌ها با کمک دستگاه امولسیفایر این کار انجام شود.

شیر

برای تشخیص شیری که در آن از شیر خشک کمتری استفاده شده است، سر سوزنی را وارد شیر کنید و بیرون بیاورید. اگر قطره شیر خیلی سریع چکید، کیفیت آن پایین است و اگر زمان بیشتری نیاز به چکیدن بود، کیفیت آن خوب است. بعضی‌ها نیز برای افزایش ماندگاری شیر به آن جوش شیرین اضافه می‌کنند. این کار باعث می‌شود شیر حتی اگر فاسد شود، با جوشیدن هم بریده نشود. شیری که برای افزایش غلظت به آن نشاسته اضافه می‌شود، هم بر اثر حرارت دیدن یک لایه ضخیم ته‌دیگ تشکیل می‌دهد؛ در حالی که ته‌دیگ شیر سالم متخلخل و نازک است. متخصصان می‌گویند، اگر داخل شیر آب اضافه شده باشد، خیلی راحت می‌توان آن را تشخیص داد؛ زیرا در این صورت شیر خیلی آبکی و بی‌مزه خواهد شد اما اگر به آن موادی مثل وایتکس و جوش شیرین اضافه شده باشد تا ماندگاری‌اش بالا رود، متأسفانه نمی‌توان به راحتی این موضوع را تشخیص داد.

کشک

کشک تقلبی را فقط در آزمایشگاه‌های پیشرفته می‌توان تشخیص داد. با این حال متخصصان می‌گویند، اگر کشک را با آرد مخلوط کنند، از طعم آن می‌توان به راحتی متوجه موضوع شد. همچنین کشک طبیعی در آب کاملاً حل می‌شود اما آرد در آب رسوب می‌کند.

آلبیومو

تشخیص آلبیوموی اصل از تقلبی بسیار مشکل است. تقلب در تولید آلبیومو معمولاً با اضافه کردن جوهر لیمو، رنگ و اسانس صورت می‌گیرد بنابراین باید فقط از کارخانجات و برندهای معروف و مورد اطمینان آلبیومو بخرید زیرا در کارخانجات بزرگ اگر تقلبی هم صورت بگیرد موضوع بالاخره فاش خواهد شد. اما به محصولات کارگاه‌های متفرقه خیلی نمی‌توان اعتماد کرد.

زعفران

اگر کلاله‌های زعفران بسیار براق باشد باید به آن شک کرد. در این صورت می‌توانید زعفران را بین انگشتان دست یاروی کاغذ لکه‌کنید تا مشخص شود کاغذ و انگشتانتان چرب می‌شود یا خیر. یکی دیگر از راه‌های تقلب در زعفران استفاده از رنگ مصنوعی است. اگر رنگ‌های مصنوعی در زعفران به کار رفته باشد در آزمایشگاه قابل تشخیص است. تشخیص زعفران اصل از تقلبی از طریق عطر، طعم و رنگ آن امکان‌پذیر است. با این حال اگر میزان تقلب در زعفران کم باشد افراد عادی نمی‌توانند این موضوع را تشخیص دهند.

قهوه و کاکائو

بهترین کار این است که قهوه را به صورت پودر شده خریداری نکنید زیرا قهوه به صورت دانه کامل نیز موجود است و می‌توانید از فروشنده بخواهید آن را جلوی خودتان آسیاب کند. کاکائو نیز از آنجایی که وارداتی است و در ایران به صورت دانه‌های کامل موجود نیست بهتر است از کارخانجات و شرکت‌هایی خریداری شود که به آنها اطمینان کامل دارید. البته از روی رنگ، طعم و بوی آن هم می‌توان به اصل بودنش پی برد.

ادویه

بهتر است، ادویه‌های مختلف مثل فلفل سیاه، فلفل قرمز، دارچین، زردچوبه، سماق و... را به صورت درسته خریداری کرده و در خانه آسیاب کنید. اگر هم می‌خواهید پودر شده آنها را بخرید باید انواع بسته‌بندی شده و کارخانه‌ای آنها را انتخاب کنید. باز هم تاکید می‌شود در مورد ادویه‌های تهیه شده در کارگاه‌های متفرقه احتمال تقلب وجود دارد. البته از روی عطر، طعم و رنگ ادویه‌جات هم می‌توان به اصل یا تقلبی بودن آنها پی برد.

سوسیس و کالیاس

سوسیس و کالیاس را باید فقط از کارخانه‌های بزرگ و معتبر بخرید. در این کارخانجات تعداد زیادی افراد مشغول به کار هستند و اگر تقلبی صورت گیرد و برای مثال از گوشت گربه و... استفاده شود موضوع خیلی زود به بیرون درز پیدا می‌کند. اما در مورد کارگاه‌های کوچک و متفرقه احتمال تقلب وجود دارد. در کل سوسیس و کالیاس جزو مواد غذایی مفید به حساب نمی‌آیند و باید تا حد امکان کمتر مصرف شوند چون دارای مقدار زیادی نمک، چربی و مواد افزودنی هستند.