

प्लास्टिक खाद्य पैकेजिंग से स्वास्थ्य को खतरा



प्लास्टिक फूड कंटेनर और रैपिंग का इस्तेमाल

आमतौर पर हमारे द्वारा बिना सोचे-समझे किया जाता है। हालाँकि, इस बात के बढ़ते प्रमाण हैं कि कुछ तरह के प्लास्टिक के हानिकारक कैमिकल्स से भोजन दूषित (कंटैमिनेट) हो सकता है।

दो प्रकार के प्लास्टिक चिंता का विषय हैं। पॉली कार्बोनेट (जिसका उपयोग प्लास्टिक बोतलों और कंटेनरों को बनाने के लिए किया जाता है) बिस्फीनॉल A (BPA) को भोजन में छोड़ सकता है, खासकर तब जब बोतलों को पुनः उपयोग के लिए धोया जाता है। BPA डिब्बों (cans) की लाइनिंग से भी लीच करता है। PVC या पॉलीविनाइल क्लोराइड का उपयोग क्लिंग रैप बनाने, टेकअवे के लिए प्लास्टिक कंटेनर बनाने, सॉफ्ट ड्रिंक बोतलों और स्कू-कैप ग्लास जार पर सील की गारंकेट बनाने के लिए किया जाता है। PVC में थैलेट्स होते हैं जो भोजन में मिल सकते हैं।

प्लास्टिक में भोजन गर्म करने से भोजन में मिल जाने वाले कैमिकल्स की मात्रा बढ़ जाती है। जब प्लास्टिक फैटी, नमकीन, या एसिडिक खाद्य पदार्थों को छूता है तब भी भोजन में कैमिकल्स का माइग्रेशन बढ़ता है।

BPA और थैलेट्स दोनों एंडोक्राइन अवरोधक हैं। बढ़ते वैज्ञानिक प्रमाण हैं कि थोड़ी मात्रा में ले लेने पर भी, इनसे इनफर्टिलिटी, मोटापा, ब्रैस्ट कैंसर, प्रोस्टेट कैंसर, उच्च ब्लड प्रेशर, हृदय रोग और डायबिटीज होती है। थैलेट्स को ADHD, एलर्जी और अस्थमा से भी जोड़ा गया है।

नरम और लचीला बनाने के लिए PVC में प्लास्टिसाइज़र नामक कैमिकल्स मिलाए जाते हैं। इसकी कम लागत के

कारण, DEHP सर्वाधिक इस्तेमाल किया जाने वाला थैलेट है जिसे PVC के प्लास्टिसाइज़र के रूप में उपयोग किया जाता है। विशेषज्ञ इस बात से सहमत हैं कि DEHP को थोड़ी मात्रा में लेने पर भी प्रजनन विकास प्रभावित हो सकता है, विशेष रूप से युवा लड़कों में।

भोजन के लिए कंटेनरों या पैकेजिंग के लिए उपयोग किए जाने वाले PVC में सबसे अधिक उपयोग किए जाने वाले एडिटिव्स में से एक एपॉक्सीडाइज्ड सोयाबीन तेल (ESBO) है। यह जहरीले कैमिकल्स रिलीज़ करने के लिए जाना जाता है।

प्लास्टिक में कैमिकल्स से अपने खतरे को कम करने के लिए:

- ताजे मांस, फलों या सब्जियों को क्लिंग रैप में लपेटने से बचें।
- डिब्बाबंद (कैंड) खाद्य पदार्थों से बचें, क्योंकि इनकी लाइनिंग सीधे खाद्य पदार्थों में BPA छोड़ सकती है।
- माइक्रोवेव ओवन में खाना पकाते या गर्म करते समय प्लास्टिक के कंटेनर के उपयोग से बचें।
- खरोंच वाले या खराब प्लास्टिक के डिब्बों को हटा दें।
- टूट-फूट कम करने के लिए प्लास्टिक के बर्तनों को हाथों से धोएं।
- माइक्रोवेव में क्लिंग रैप की जगह पेपर टॉवल का इस्तेमाल करें।
- संभव हो तो कांच के कंटेनरों में भोजन स्टोर करें।

स्रोत: www.choice.com.au, www.webmd.com,
www.theguardian.com