

به کدهای ظروف نگهداری مواد غذایی پلاستیکی توجه کنید

برای استفاده از ظروف پلاستیکی حتماً به کدهای روی ظروف توجه کنید.

چه بخواهید از هدر رفتن مواد غذایی جلوگیری کنید و چه صرفاً بخواهید غذای آماده را ذخیره کنید، ظروف قابل استفاده مجدد می‌توانند این کار را انجام دهند. اما آیا برخی از ظروف غذا از نظر سلامت شخصی و محیطی ایمن‌تر از سایرین هستند؟ در اینجا آنچه باید بدانید آورده شده است.

در کف ظروف پلاستیکی نگهداری مواد غذایی، یک مثلث کوچک با یک عدد (کد شناسایی رزین) از ۱ تا ۷ پیدا خواهید کرد. این عدد نشان می‌دهد که پلاستیک از چه چیزی ساخته شده است. به طور کلی، انتخاب‌های ایمن‌تر برای استفاده در مواد غذایی، اعداد ۱، ۲، ۴ و ۵ هستند. آکادمی اطفال آمریکا توصیه می‌کند از ظروف پلاستیکی با کدهای ۳، ۶ و ۷ اجتناب کنید. پلاستیک شماره ۳ حاوی وینیل یا پلی وینیل کلرید (PVC) است؛ ۶ دارای پلی استایرن است؛ و ۷ می‌تواند حاوی پلاستیک‌های مختلفی مانند بیسفنول A⁻ (BPA) باشد.

استفاده از BPA در شیشه شیر نوزادان، لیوان‌های نی‌دار و بسته‌بندی شیر خشک نوزادان ممنوع شده است. با این حال، استفاده از آن در سایر ظروف غذا و نوشیدنی همچنان تحت نظارت است و در حال حاضر توسط سازمان غذا و داروی ایالات متحده ایمن تلقی می‌شود. امروزه بسیاری از ظروف غذا و نوشیدنی پلاستیکی بدون BPA در دسترس هستند که به مصرف‌کنندگان این امکان را می‌دهد تا میزان مواجهه خود را با آن به حداقل برسانند.

آن را خنک نگه دارید!

اگرچه پلاستیک پلی کربنات محکم و بادوام است، اما می‌تواند به مرور زمان در اثر دمای بالا و استفاده بیش از حد تجزیه شود. هرگز غذاها را در ظروف پلاستیکی غذا، از جمله ظروف مارگارین و ظروف مخصوص حمل غذا در رستوران، در مایکروویو قرار ندهید. ظروف پلاستیکی غذاهای بسته‌بندی شده قابل استفاده در مایکروویو نباید پس از استفاده اولیه دوباره استفاده شوند. آنها با خیال راحت فقط برای یک بار استفاده طراحی شده‌اند. همچنین از قرار دادن ظروف پلاستیکی در ماشین ظرفشویی خودداری کنید.

طبق گزارش آژانس حفاظت از محیط زیست (EPA)، ایالات متحده ۹٪ از زباله‌های پلاستیکی تولید شده در سال ۲۰۱۸ را بازیافت کرده است. این امر می‌تواند به انتشار گازهای گلخانه‌ای کمک کند و بر سلامت محیط زیست تأثیر بگذارد

سخن پایانی

ظروف پلاستیکی غذا را عاقلانه انتخاب کنید و استفاده از آنها را به نگهداری مواد غذایی سرد محدود کنید. آنها همچنین می‌توانند برای حمل غذا ایده‌آل باشند. در عوض، ظروف شیشه‌ای یا استیل ضد زنگ را برای غذاهای سرد یا گرم در نظر بگیرید. از آنجایی که هر دو قابل تمیز کردن و استفاده مجدد هستند، برای نگهداری مواد غذایی در خانه نیز ایده‌آل هستند.

سایت دفتر بهبود تغذیه جامعه