



ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಪಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಟಿಕ್ ಆಗಬೇಡಿ

ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಪಾತ್ರೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ.



■ ಯು.ಎ.

ದೋಷ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನ? ಬೆಂಡಿ ಪ್ರೈ, ಆಲೂ ದೈ, ತೊಂಡೆಕಾಯಿ ಸುಕ್ಕ ಮುಂತಾದ ಊಟದ ವ್ಯಂಜನಗಳು ಎಣ್ಣೆ ಕಡಿಮೆ ಹಾಕಿದರೂ ರುಚಿ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ದೋಸೆ, ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿಗೆ ನೆಂಚಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದೇ ಒಂದು ಸುಖಕರ ಅನುಭವ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ತವಾ, ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಪ್ಯಾನ್, ಕಡಾಯಿ ಪಾತ್ರೆಗಳ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಚಿಂತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಅಡುಗೆಯೂ ಸರಾಗ, ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕೆಲಸವೂ ಸಲೀಸು. ಅಂದಹಾಗೆ, ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯ ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನೇ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ಇದರಿಂದಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕೊಂಚ ಗಮನಿಸಿ.

ಕಳಪೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಬಳಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ ಎನ್ನುವ ಅಂಶ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಬಹಿರಂಗಗೊಂಡಿದೆ. ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಟೆಫ್ಲಾನ್ ಲೇಪಿತ ಪ್ಯಾನ್, ತವಾಗಳಿಂದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮೈಕ್ರೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಸಾರ.

ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅವು ಕ್ರಮೇಣ ತಮ್ಮ ಲೇಪನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಅಡುಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಕಿಗಟ್ಟಲೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಟೆಫ್ಲಾನ್ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಣಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಿಧಾನ ವಿಷವಾಗಿ (slow poison) ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು

ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕುರಿತು ಅಮೆರಿಕದ ಫ್ಲಿಂಡರ್ಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ಸಾರಾಂಶ ಅಲ್ಲಿನ ಟೋಟಲ್ ಎನ್ವಿರಾನ್ಮೆಂಟಲ್ ಸೈನ್ಸ್ ಜರ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ.

ಏನಿದು ಟೆಫ್ಲಾನ್?

ಟೆಫ್ಲಾನ್ ಎಂಬುದು ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥದ ಹೆಸರು. ಇದು ಪಾಲಿ ಟೆಫ್ಲಾ ಫ್ಲೋರೋಎಥಿಲೀನ್‌ಗೆ ಇರುವ ಬ್ರಾಂಡ್ ಹೆಸರು. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಇಂಗಾಲ ಮತ್ತು ಫ್ಲೋರಿನ್ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಪಾಲಿಮರ್. ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು 'ಶಾಶ್ವತ ರಾಸಾಯನಿಕ' (permanent chemical) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಟೆಫ್ಲಾನ್ ಅಡುಗೆ ಪಾತ್ರೆಗಳು ದೈನಂದಿನ ಅಡುಗೆಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಬೇಗನೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುವಂಥ ಸಾಮಗ್ರಿ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಈ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿದಾಗ ತಾಪಮಾನವು 260 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಮೀರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಆ ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪ್ಪಾಗಿ ತೊಂದರೆಯಾಗದು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಟೆಫ್ಲಾನ್ ಲೇಪನಗಳು ಒಡೆಯಬಹುದು. ಇದು ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಪಾತ್ರೆ ಬಳಸುವಾಗ ಈ ಅಂಶಗಳು ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿರಲಿ:

- ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಬಿಸಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಅಥವಾ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಸಿಯಾಗಲು ಇಡಬೇಡಿ. ಇಂತಹ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಏನೂ ಹಾಕದೆ ಖಾಲಿಯಾಗಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆ ಇಡುವ ಮೊದಲೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿಡಿ.
- ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಮಧ್ಯಮ ಉರಿ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿ.
- ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಿಟಕಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಗಾಳಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಎಕ್ಸ್‌ಹಾಸ್ಟ್ ಫ್ಯಾನ್ ಅಳವಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇಂತಹ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವಾಗ ಸ್ವಾಜ್ ಬಳಸಿ. ಬ್ರಷ್, ಸ್ಪೀಲ್ ವೂಲ್‌ಗಳಿಂದ ಉಜ್ಜಿದರೆ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಮೇಲೆ ಗೀರುಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.
- ತವಾ, ಪ್ಯಾನ್ ಬಳಸುವಾಗ ಮರದ ಸೌಟನ್ನು ಬಳಸಿ. ಸ್ಪೀಲ್ ಅಥವಾ ಮೆಟಲ್ ಸೌಟುಗಳಿಂದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.
- ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತುಂಬ ದಿನ ಬಳಸಲೇಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಮೇಲಿನ ಪದರ ಕಿತ್ತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in