12 Μαρτίου 2015

Τα δέκα πιο τοξικά φρούτα και λαχανικά στο τραπέζι μας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Μπορεί τα προϊόντα **οργανικής καλλιέργειας** να προβάλλονται ως η**βέλτιστη διατροφική επιλογή**, αλλά οι υψηλές τιμές λειτουργούν αποτρεπτικά.

Η αλήθεια είναι ότι πληρώνουμε περισσότερα για να αγοράσουμε φρούτα και λαχανικά που **δεν έχουν ραντιστεί** με χημικά παρασιτοκτόνα ούτε έχουν υποβληθεί στη χρήση λιπασμάτων. Μπορεί με τα προϊόντα συμβατικής καλλιέργειας να**εξοικονομούμε χρήματα**, αλλά αξίζει τον κόπο;

Γνωρίζουμε τι φέρνουμε στο σπίτι μας;

Σύμφωνα με επιστημονικές αρχές διεθνούς κύρους, εισάγουμε στη διατροφή μας **χημικά** που προκαλούν ή που θεωρούνται ύποπτα για καρκίνους, **εγκεφαλοπάθειες** και αναστολή της**σωματικής και πνευματικής ανάπτυξης των παιδιών**. Για να μην επεκταθούμε στις ολέθριες επιπτώσεις στις αποικίες μελισσών που επικονιάζουν τα φυτά.

Οι νέοι γονείς θα πρέπει να προβληματιστούν περισσότερο για τα παρασιτοκτόνα, διότι έχουν βαρύτερες επιπτώσεις στα παιδιά. Η **Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής** έχει προειδοποιήσει τους γονείς για τη σύνδεση της έκθεσης σε παρασιτοκτόνα με υψηλότερα επίπεδα παιδικού καρκίνου, τις μαθησιακές δυσκολίες και συμπεριφορικά προβλήματα.

Τα προβλήματα υγείας μπορούν να ξεκινήσουν από την κατάσταση του εμβρύου ακόμα. Ο Στήβεν Ράουτς του **Παιδιατρικού Νοσοκομείου της Βρετανικής Κολομβίας**

μελέτησε 300 μητέρες που είχαν εκτεθεί σε **οργανοφωσφορικά παρασιτοκτόνα** κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης για να καταλήξει στο συμπέρασμα ότι τα μωρά τους γεννήθηκαν πρόωρα με χαμηλότερο βάρος συγκριτικά με άλλα νεογνά.

Παρακάτω θα διαβάσετε ποια φρούτα και λαχανικά βρίσκονται στην κορυφή της φετινής λίστας του***Environmental Working Group*** αναφορικά με τα παρασιτοκτόνα, τα μυκητιοκτόνα και άλλα επικίνδυνα χημικά που εισάγουν στον οργανισμό μας (όταν δεν είναι προϊόντα βιολογικής καλλιέργειας)

1. Μήλα

Τα μήλα βρίσκονται στην **κορυφή της λίστας του EWG** εξαιτίας της χημικής ουσίας **διφαινυλαμίνης**(DPA) , με την οποία οι καλλιεργητές επικαλύπτουν τα μήλα για να αποτρέψουν το “μαύρισμα” της φλούδας κατά την αποθήκευση σε ψυγεία. Έρευνες του αμερικανικού οργανισμού τροφίμων και φαρμάκων (USDA), το 80% των μήλων που ελέγχθηκαν βρέθηκαν “θετικά” σε DPA. Το 2012 η Ευρωπαϊκή Επιτροπή απαγόρευσε την ουσία λόγω φόβων ότι σε συνδυασμό με το άζωτο θα παρήγε νιτροζαμίνες, ένα πολύ ισχυρό καρκινογόνο. Φέτος την άνοιξη, η Κομισιόν περιόρισε τις ποσότητες DPA στα εισαγόμενα φρούτα στα 0,1 μέρη ανά εκατομμύριο.

2. Φράουλες

Στις φράουλες οι καλλιεργητές χρησιμοποιούν **καπνογόνα**, όπως το βρωμιούχο μεθύλιο, η χλωροπικρίνης και το Telone. Οι ουσίες αυτές συνδέονται με αναπτυξιακά προβλήματα, καρκίνους, και διαταραχές ορμονών στα παιδιά σύμφωνα με την αμερικανική ΜΚΟ κατά των παρασιτοκτόνων Pesticide Action Network North America. Ακόμα χειρότερο είναι το καπνογόνο ιωδιούχο μεθύλιο.

3. Σταφύλια

Μπορείτε να πιστέψετε ότι μια ρώγα σταφυλιού μπορεί να περιέχει έως 15 διαφορετικά παρασιτοκτόνα; Το πιο επικίνδυνο ίσως είναι το Χλωρπυριφός, ένα εντομοκτόνο γνωστό για τα προβλήματα υγείας που προκαλεί στους αγρότες και τους κατοίκους αγροτικών περιοχών. Η άμεση έκθεση στο **Χλωρπυριφός**προκαλεί βήχα, δύσπνοια, κεφαλαλγίες, ναυτία, ζάλη και αποπροσανατολισμό. Μελέτες έχουν αποδείξει ότι η μακρά έκθεση είναι τοξική για τον εγκέφαλο και ειδικά για τα παιδιά. Το Chlorpyrifos ψεκάζεται ευρέως επίσης στα εσπεριδοειδή και τους ξηρούς καρπούς.

4. Σέλερυ

Αυτό το φαινομενικά αβλαβές λαχανικό περιέχει υψηλές ποσότητες *dicloran* και *acephate*, δύο ύποπτα καρκινογόνα μαζί με μια μακρά λίστα παρασιτοκτόνων και μυκητοκτόνων.

5. Ροδάκινα και νεκταρίνια

Εάν δείτε ποτέ αράντιστο ροδάκινο θα παρατηρήσετε ότι τα φύλλα του είναι κυρτά και έχουν πάρει φαιό χρώμα λόγω των διαφόρων ασθενειών και παρασίτων που πλήττουν αυτά τα δέντρα. Για αυτό και χρησιμοποιούνται πολλά παρασιτοκτόνα και μυκητοκτόνα. Αμερικανικά στοιχεία δείχνουν ότι το **96% των ροδάκινων και το 100% των εισαγόμενων νεκταρινιών** βρέθηκαν θετικά σε υπολείμματα παρασιτοκτόνων.

6. Σπανάκι

Μεταξύ των παρασιτοκτόνων που χρησιμοποιούνται στα σπανάκια και στα λάχανα είναι τα φυτοφάρμακα *acetamiprid* και *imidacloprid*, από την οικογένεια των **νεονικοτινοειδών**, που είναι γνωστές νευροτοξίνες.

Τα νεονικοτινοειδή που έχουν περιοριστεί στην Ευρώπη εξαιτίας των επιπτώσεών τους στην εγκεφαλική ανάπτυξη των παιδιών υπάρχουν ακόμα στο σέλερυ, τα σταφύλια, τα μήλα, τα μαρούλια και τα περισσότερα σταυρανθή λαχανικά, όπως τα κουνουπίδια, τα λάχανα και τα μπρόκολα.

7. Πιπεριές

Περισσότερα από 15 παρασιτοκτόνα βρίσκονται στις πιπεριές, μεταξύ των οποίων νευροτοξικά νεονικοτινοειδή που βλάπτουν τις μέλισσες και τους ανθρώπους.

8. Αγγούρια

Μεταξύ των 86 παρασιτοκτόνων που βρίσκονται στα αγγούρια είναι και οι νευροτοξίνες, ύποπτες χημικές ουσίες για ορμονικές διαταραχές και πιθανόν καρκινογόνες. Ιδιαιτέρως επικίνδυνη είναι η ουσία Carbendazim που βρίσκεται ακόμα στον χυμό πορτοκάλι και άλλα τρόφιμα.

9. Ντοματίνια

Μεταξύ των παρασιτοκτόνων και μυκητοκτόνων που χρησιμοποιούνται στις ντομάτες είναι τα εντομοκτόνα γνωστά ως ενδοσουλφάν που θέτουν σε κίνδυνο το κεντρικό νευρικό σύστημα.

10. Κάλε, παραπούλια και άλλα πράσινα φυλλώδη λαχανικά

Παρότι οι συγκεντρώσεις παρασιτοκτόνων σε αυτά τα λαχανικά δεν είναι τόσο υψηλές βρέθηκαν οι επικίνδυνες ουσίες *acephate*, χλωροπυρφός και oxamyl.

Για να μάθετε τι ουσίες υπάρχουν στην τροφή σας μπορείτε να ανατρέξετε στη **βάση δεδομένων της MKO Pesticide Action Network**.

Πηγή:econews