13 Νοεμβρίου 2026

Τρόφιμα και πλαστικά δοχεία. Το συνηθισμένο λάθος στην αποθήκευση φαγητού

/ Γενικά Θέματα



Τα πλαστικά δοχεία αποτελούν μία από τις πιο συνηθισμένες λύσεις για την αποθήκευση τροφίμων. Ωστόσο, η ευκολία τους δεν σημαίνει ότι είναι κατάλληλα για κάθε φαγητό. Η θερμοκρασία, η οξύτητα και η περιεκτικότητα σε λιπαρά μπορούν να επηρεάσουν το πλαστικό, διευκολύνοντας τη μεταφορά χημικών ουσιών στο φαγητό σας.

Έρευνες δείχνουν ότι μικροσκοπικά σωματίδια πλαστικού, γνωστά ως μικροπλαστικά, από καλαμάκια, σακούλες τροφίμων και δοχεία αποθήκευσης αποτελούν έναν δυνητικό κίνδυνο για την υγεία.

Το πλαστικό περιέχει διάφορες χημικές ουσίες. Μία από εκείνες που προκαλούν ιδιαίτερη ανησυχία είναι η δισφαινόλη Α, γνωστή ως BPA. Όπως επισημαίνουν στο Simply Recipes ειδικοί στη διατροφή, η ουσία αυτή μπορεί να περάσει στα τρόφιμα όταν το πλαστικό θερμαίνεται, έρχεται σε επαφή με λιπαρά ή όξινα συστατικά ή παρουσιάζει φθορές.

Παρότι ορισμένοι κατασκευαστές έχουν αρχίσει να παράγουν πλαστικά δοχεία χωρίς BPA, η συγκεκριμένη ένδειξη δεν εγγυάται από μόνη της ότι ένα δοχείο είναι ασφαλές για την αποθήκευση τροφίμων.

Ποια πλαστικά είναι καταλληλότερα για τρόφιμα
Υπάρχουν επτά κατηγορίες πλαστικών, με διαφορετική χημική σύσταση και προβλεπόμενες χρήσεις. Μόνο ορισμένες από αυτές ενδείκνυνται για την αποθήκευση τροφίμων.

Για να αναγνωρίσετε την κατηγορία ενός δοχείου, αναζητήστε τον αριθμό μέσα στο τρίγωνο της ανακύκλωσης, που συνήθως βρίσκεται στη βάση του. Σύμφωνα με τους ειδικούς, οι αριθμοί 1, 2, 4 και 5 θεωρούνται γενικάασφαλέστερες επιλογές για χρήση με τρόφιμα.

Ωστόσο, ο χαρακτηρισμός «ασφαλέστερο» δεν σημαίνει ότι απουσιάζουν οι κίνδυνοι. Η ασφάλεια εξαρτάται και από τις συνθήκες χρήσης. Ορισμένες χημικές ουσίες που περιέχονται στα πλαστικά δοχεία είναι μη τοξικές, άλλες έχουν τεκμηριωμένη τοξικότητα, ενώ για κάποιες η τοξικότητα δεν έχει ακόμη προσδιοριστεί.

Επίσης ποσότητα των ουσιών που μπορεί να μεταφερθεί στο φαγητό επηρεάζεται από τον τύπο του πλαστικού, τον τρόπο κατασκευής του, τη θερμοκρασία στην οποία εκτίθεται, τη διάρκεια αποθήκευσης και τη χημική σύσταση του ίδιου του τροφίμου.

Τι δεν πρέπει να αποθηκεύετε σε πλαστικά δοχεία
Εάν συνεχίζετε να χρησιμοποιείτε πλαστικά δοχεία, οι διατροφολόγοι συνιστούν να τα περιορίζετε κυρίως σε ξηρά τρόφιμα, όπως ζυμαρικά, δημητριακά, αλεύρι και βρώμη. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζονται οι παρακάτω κατηγορίες.

1. Ζεστό φαγητό

Μην τοποθετείτε ζεστό φαγητό σε πλαστικά δοχεία. Όταν το πλαστικό εκτίθεται στη θερμότητα, η δομή του γίνεται λιγότερο σταθερή, διευκολύνοντας τη μεταφορά χημικών ουσιών στο τρόφιμο.

Η σύσταση των ειδικών είναι το φαγητό να έχει κρυώσει πριν αποθηκευτεί σε πλαστικό. Για παράδειγμα, ψημένα σνακ, όπως μάφιν ή μπάρες, μπορούν, αφού κρυώσουν, να διατηρηθούν σε πλαστικό δοχείο που κλείνει καλά, ώστε να παραμένουν φρέσκα.

2. Όξινα και πολύ λιπαρά τρόφιμα

Σάλτσες ντομάτας, ντρέσινγκ, βούτυρο και λάδι είναι παραδείγματα τροφίμων που οι ειδικοί συνιστούν να μην αποθηκεύονται σε πλαστικά δοχεία. Τα όξινα, λιπαρά και ελαιώδη τρόφιμα μπορούν να επιταχύνουν την φθορά του πλαστικού. Και όσο γρηγορότερα το υλικό «γερνά» και αποδομείται, τόσο αυξάνεται η πιθανότητα να περάσουν χημικές ουσίες στο φαγητό.

Ποια δοχεία αποθήκευσης να προτιμήσετε
Το γυαλί προτείνεται από τους ειδικούς τροφίμων ως η καλύτερη εναλλακτική λύση αντί του πλαστικού για την αποθήκευση φαγητού. Δεν απελευθερώνει χημικές ουσίες στο φαγητό, αντέχει στη θερμότητα χωρίς να αποδομείται, δεν συγκρατεί οσμές και έχει μεγάλη διάρκεια ζωής. Τα γυάλινα δοχεία μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για το ξαναζέσταμα του φαγητού στον φούρνο μικροκυμάτων.

Μια ακόμη καλή επιλογή είναι τα δοχεία από ανοξείδωτο ατσάλι. Ωστόσο, δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν για ζέσταμα στον φούρνο μικροκυμάτων, γεγονός που μπορεί να κάνει το γυαλί πιο πρακτικό στην καθημερινότητα.

briefingnews.gr