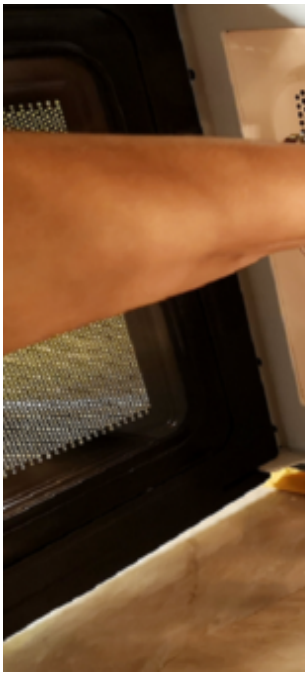
خبراء صحة يحذرون من فشار الميكروويف... قد يعرّضك "لمواد كيميائية خطيرة"!



حذر باحثون من أن أكياس الفشار الصغيرة، التي يجري إعدادها في المايكروويف، يمكن أن تسرّب "مواد كيميائية ضارة أبدية" في الوجبات الخفيفة الليلية الشهيرة.

وتحوي العديد من أكياس الفشار بالميكروويف، مواد بيرفلورو ألكيل وبولي فلورو ألكيل (PFAS) - وهي مواد كيميائية مصنعة تتحلل ببطء شديد ويمكن أن تتراكم في كل من البيئة وداخل الجسم.

ويتزايد القلق بشأن الآثار الصحية، حيث يُعتقد أن المواد الكيميائية تؤثر على جهاز المناعة، ما يقلل من فعالية اللقاحات، على سبيل المثال.

وارتبطت أيضا بزيادة مستويات الكوليسترول في الدم، وانخفاض أوزان الأطفال عند الولادة، وتغيرات في إنزيمات الكبد، وزيادة خطر الإصابة بسرطان الكلى والخصية، وحالات تسمم الحمل لدى النساء الحوامل.

وقال خبير الصحة العامة، الدكتور ديفيد هيبر من جامعة كاليفورنيا، لوس أنجلوس، إن الدراسات وجدت

"مستويات عالية من هذه المركبات في دم الأشخاص الذين يتناولون فشار الميكروويف بانتظام، لذا فهو ينتقل إلى مجرى الدم".

وتم تطوير المواد الكيميائية PFAS في الأصل في الخمسينيات من القرن الماضي، عندما تم استخدامها لإنشاء طبقات غير لاصقة داخل القدور.

ومنذ ذلك الحين، تم استخدامها في منتجات استهلاكية متنوعة من حلول التنظيف والأقمشة المقاومة للبقع والطلاءات النسيجية إلى رغوة مكافحة الحرائق والماكياج المضاد للماء.

ويضيف مصنعو فشار الميكروويف، PFAS إلى بطانة أكياس الفشار من أجل المساعدة في منع تسرب الزيت الذي تنفجر فيه الذرة.

وإلى جانب ذلك، يمكن أن يساعد PFAS في إيقاف احتراق كيس الفشار.

وأوضح الدكتور هيبر: "أتعلم أحيانا، إذا تركت الفشار لفترة أطول، فسينتهي بك الأمر بالحبوب السوداء التي احترقت؟
حسنا، هذا ساخن بدرجة كافية لحرق الورق أيضا، لذلك يحمي هذا الورق من إشعال حريق في المطبخ".

ولسوء الحظ، وجدت الدراسات أن PFAS يمكن أيضا أن تتسرب إلى الفشار نفسه أثناء عملية الفرقعة، ما يجعل الوجبة الخفيفة واحدة من الطرق الرائدة التي يمكن من خلالها لهذه "المواد الكيميائية الأبدية" أن تدخل جسم الإنسان.

ويمكن القول إنه تم إيلاء المزيد من الاهتمام لظهور PFAS في إمدادات مياه الشرب - وهي مشكلة شائعة في الولايات المتحدة، حيث يقدر وجود المواد الكيميائية في دماء 97% من سكان الولايات المتحدة.

وقال كبير العلماء في مجموعة العمل البيئي الدكتور ديفيد أندروز: "كان هناك الكثير من الاهتمام بمياه الشرب، لكن الطعام هو أيضا مصدر رئيسي للتعرض. وأظهرت الدراسات أن تناول فشار الميكروويف والوجبات السريعة يرتبط بمستويات أعلى من PFAS في الجسم".

وفي الواقع، لاحظ الدكتور أندروز أن فشار الميكروويف "هو في الواقع أحد أنواع المنتجات الأولى التي

اختبرتها إدارة الغذاء والدواء الأمريكية" منذ خمسة عشر عاما عند اختبار وجود PFAS.

ووجدت دراسة نُشرت في مجلة Perspectives Health Environmental استنادا إلى البيانات التي تم جمعها من قبل المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها، أن الأشخاص الذين يتناولون فشار الميكروويف يوميا لديهم مستويات PFAS في الدم تصل إلى 63% أعلى من الرقم المتوسط.

وأشار الدكتور أندروز إلى أن الأمر ليس كما لو أن أكياس فشار الميكروويف لا يمكن صنعها بدون PFAS أو مواد كيميائية مماثلة.

وفي عام 2015، على سبيل المثال، حظرت شركة Danmark Coop - ثاني أكبر بائع تجزئة للسلع الاستهلاكية في الدنمارك - أكياس فشار الميكروويف المحتوية على PFAS.

وفي غضون أشهر، عاد فشار الميكروويف إلى رفوفه، بعد تجنب PFAS لصالح الأكياس المصنوعة من ورق أكثر صلابة.

وقال أندروز: "غيروا الطريقة التي تم بها تصنيع الورق الفعلي، لتوفير مقاومة كافية للعمل ككيس فشار بالميكروويف بدون إضافات كيميائية".

وبالنسبة لمحبي الفشار في أماكن أخرى من العالم القلقين بشأن PFAS، ينصح الخبراء بالتحول بدلا من ذلك إلى آلة ضغط الهواء الساخن، أو إعداد الذرة الخاصة بهم على الموقد.