

بهداشت ظروف مواد غذایی :

دکتر مسعود سامی.

دانشیار گروه علوم و صنایع غذایی دانشکده تغذیه و علوم غذایی،

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

مقدمه

- ظروف مختلفی که برای پخت و پز غذا استفاده می‌شوند، می‌توانند تاثیرات گوناگونی روی مواد غذایی بگذارند. در برخی این تاثیرات مهم بوده و می‌توانند آسیب‌های جدی به بدن وارد کنند و حتی گاهی اوقات غیر قابل جبران خواهند بود. باید به خاطر داشت کیفیت ظرفی که در آن غذا می‌خورید نیز به اندازه کیفیت مواد غذایی مورد مصرف، مهم است. امروزه انواع مختلف قابلمه‌ها و تابه‌ها برای تهیه و پخت غذا یا سرو آن مورد استفاده قرار می‌گیرد. در هنگام استفاده از ظروف باید دقت داشته باشیم سلامت افراد خانواده را با مشکل مواجه نکنیم. بعضی از موادی که در تهیه ظروف مواد غذایی به کار برده شده‌اند، می‌توانند در حین پخت و پز، وارد غذا شده و اثراتی را به دنبال داشته باشند. در این زمینه انواع ظروف مورد استفاده شامل ظروف شیشه‌ای، ظروف استیل، ظروف لعابی، ظروف مسی، ظروف چینی، ظروف پلاستیکی، ظروف ملامینی، ظروف چوبی و ظروف تفلون را می‌توان نام برد.

ظروف چوبی :

- چوب به علت ضریب انتقال حرارت پایین، خیلی مورد استفاده قرار می‌گیرد ولی به دلیل بافت متخلخل چوب و عدم امکان شستشو و ضدعفونی کامل، باید با احتیاط استفاده شود و لذا نباید از به کار بردن ظروف چوبی دارای شکاف، درز و یا سوختگی اجتناب کرد چون ممکن است حتی تکه‌های چوب وارد غذا شود. توصیه براین است که تا حد ممکن از این ظروف استفاده نشود. در حال حاضر بیشترین استفاده‌ی ظروف چوبی در آشپزخانه‌ها، به صورت قاشق و کفگیرهای مخصوص ظروف تفلون و چدن می‌باشد.



ظروف سفالی:

- سفال یکی از بهترین ظروف برای نگهداری غلات و برنج است چون خنک است و به خاطر منافذی که در بدنه‌اش دارد، هوا به راحتی می‌تواند درون آن جریان داشته باشد و مانع از عرق کردن ظرف شود.
- در استفاده از ظروف سفالی و سرامیک باید از ظروف آبی رنگ به عنوان ظروف غذا خوری پرهیز کرد، چون این ظروف دارای ترکیبات سربی هستند و احتمال بروز مسمومیت غذایی را افزایش می‌دهند. از محاسن این ظروف می‌توان به سبک بودن و پایین بودن قیمت آنها اشاره کرد.
- غذاها و نوشیدنی‌های اسیدی را در ظروف سرامیک نگهداری نکنید و نوشیدنی‌های گرم مانند چای، قهوه یا آبمیوه‌های اسیدی و ترش در فنجان‌های سرامیک ننوشید. زیرا استفاده از آنها برای سلامتی مضر است. ظروف لعابی زرد رنگ که در قدیم از آنها استفاده می‌شد، بهترین نوع این ظروف برای پخت و پز و نگهداری غذا هستند





ظروف سرامیکی :

- رنگ و جلای لعاب به کار رفته در یک قطعه باید یکنواخت و هماهنگ باشد.
- در زیر هر ظرف باید نام واحد تولیدی، علامت تجاری و یا هر مشخصه دیگری که معرف تولیدکننده آن باشد، قید شود. استفاده از مهر استاندارد ایران بر روی کالاها و بسته بندی آنها برای ظروف استاندارد ضروری است.

• نکته ها :

- اگر قصد درست کردن دیزی در ظرف سفالی دارید، از گذاشتن آن روی حرارت تند و زیاد بپرهیزید، زیرا با اینکار نه تنها باعث می شود ظرفتان تکه تکه شود بلکه خود را از یک دیزی لذیذ محروم کرده اید.
- پس از استفاده از ظروف سفالی به سرعت آن را بشویید، زیرا ظروف سفالی خیلی زود لک مواد غذایی را به خود می گیرند.
- ظروف سفالی را می توانید با هر نوع شوینده ای بشویید جز با سفیدکننده ها، زیرا مواد سفیدکننده باعث خورده شدن ذرات سفال می شود.
- اگر می خواهید از ظرفی در مایکروفر یا فر استفاده کنید، بعد از ظروف پیرکس، سفال بهترین ظرف برای این منظور است.
- برای شستن ظروف سفالی از اسکاچ به هیچ عنوان استفاده نکنید زیرا بعد از مدتی ظرف شما خش بر می دارد

ظروف چینی:



- لازم است این ظروف طبق استاندارد خصوصیات زیر را داشته باشند:
- ترکیب آن‌ها شیشه‌ای و سفید رنگ باشد.
- با رنگ‌های مصنوعی تزیین شده باشند که در نتیجه نسبت به آب غیر قابل نفوذ باشند.
- چنانچه ضربه‌ای آرام به ظرف چینی وارد شود، صدای زنگدار و طولانی مدتی از آن شنیده شود.
- زیر هر ظرف باید نام واحد تولیدی، علامت تجاری، مجوز ساخت (بدلیل حداقل مجاز میزان سرب و کادمیوم در این ظروف) و یا هر مشخصه دیگری که معرف تولیدکننده آن باشد، قید شود.
- استفاده از مهر استاندارد ایران بر روی کالاها و بسته‌بندی آن‌ها پس از کسب مجوز میسر می‌باشد.
- در شست و شوی ظروف چینی بهتر است از سفید کننده‌ها و اجسام خشن مانند سیم ظرف شویی استفاده نشود تا جلای لعاب از بین نرود.
- بهتر است از ظروف چینی شکسته و یا لب پر استفاده نشود.

ظروف شیشه‌ای :



- ظروف شیشه‌ای به دلیل اینکه با ماده غذایی واکنشی ندارد و مقاوم به حرارت بوده و به راحتی قابل شستشو و ضد عفونی هستند، جزء بهترین ظروف می‌باشند.
- لازم است در هنگام استفاده از ظروف شیشه‌ای رعایت نکات احتیاطی برای جلوگیری از شکسته شدن و یا غیر بهداشتی شدن غذای مورد پخت، به عمل آید.
- از آنجا که شیشه بو، رنگ و مزه را به موادی که با آن در تماسند منتقل نمی‌کند، لذا نگهداری چای خشک، پودر قهوه، ادویه‌جات و گیاهان خشک در این ظروف مناسب می‌باشد.
- ظروف شیشه‌ای نباید دارای رگه‌های رنگی قابل رویت باشند.
- سطوح داخلی و خارجی ظروف باید صاف و یکنواخت باشند.
- از آنجا که حباب در ظروف شیشه‌ای موجب افزایش خطر شکنندگی در این ظروف می‌گردد، بهتر است ظروف شیشه‌ای فاقد هرگونه حباب باشند.



ظروف بلوری :

- ظروف بلوری مشکلی برای سلامتی ایجاد نمی‌کنند و به راحتی آلوده نمی‌شوند. از بدنه و خارج از ظروف هم به محتویات داخل ظروف دید کافی وجود دارد که این‌ها از محاسن ظروف بلوری است. اما هنگام استفاده از این ظروف نباید آن‌ها را روی حرارت مستقیم قرار داد. همچنین این ظروف نباید در معرض شوک حرارتی قرار بگیرند، یعنی نباید آن‌ها را بلافاصله سرد یا گرم کرد. هنگام خرید بخصوص در مورد لیوان‌های بلوری که به اشکال فانتزی وجود دارند، توجه به این نکته ضروری است که شکل لیوان نباید مانع از تمیز و راحت شسته شدن تمام قسمت‌های آن شود. این ظروف اگر لب پر شوند موجب تجمع میکروب‌ها شده و دیگر نباید مورد استفاده قرار گیرند. بعضی از انواع بلور در مقابل ضربه مقاومند و به اصطلاح نشکن هستند.

- نکته‌ها :

- برای شست و شوی این ظروف می‌توان از آب ملایم به همراه انواع شوینده‌ها استفاده کرد.
- برای آن که آن‌ها را از خطر شکستن در امان نگهدارید، هیچ‌گاه از قسمت انتها داخل آب داغ نگذارید، بلکه از قسمت پهلو در آب فروبرید.

ظروف پیرکس :

- نوع مخصوصی از ظروف آشپزخانه باعنوان پیرکس وجود دارند که دارای کاربرد زیادی هستند. در اصل پیرکس از شیشه بروسیلیکات ساخته شد. اصول تولید این ظروف نیز مشابه با ظروف شیشه‌ای معمولی بوده و تنها با گذراندن یک مرحله تولیدی خاص، مقاومت این ظروف در برابر حرارت افزایش می‌یابد و بنابراین می‌توان این ظروف را برای پخت و پز و نگهداری غذای گرم به کاربرد. ضمناً برای گذاشتن در یخچال و فریزر بسیار مناسب هستند به شرط آن که برای فریز کردن، غذا دارای مایعات زیاد نباشد.

- مشخصات یک ظرف پیرکس خوب:

- این ظروف ضمن مقاومت در برابر حرارت و ضربه، غذا را به طور یکنواخت می‌پزند، سطح صاف این ظروف مانع چسبیدن غذا و در نتیجه شست و شوی آسان و بهداشتی آن می‌شود، ضمن آنکه از این ظروف می‌توان در انواع فر و مایکروفر استفاده کرد. ظروف شیشه‌ای و پیرکس، جزء ظروف مناسب برای پخت غذا هستند، چون مواد آلوده‌ای در آنها باقی نمی‌ماند و آنها تا مدت‌ها می‌توانند استفاده شوند.



نکته ها در مورد ظروف پیرکس:

- از قراردادن این ظروف روی شعله مستقیم خودداری کنید.
- بهترین حرارت برای ظروف پیرکس حرارت غیرمستقیم و یکنواخت مثل حرارت فر و مایکروفر است.
- درجه حرارت این ظروف را هنگام استفاده به طور ناگهانی تغییر ندهید مثل ریختن آب سرد روی ظرف داغ و یا قرار دادن ظرف داغ روی سطح مرطوب یا سرد، چون این کار باعث شکستن ظرف می‌شود.
- سعی کنید در ظروف پیرکس چیزی را سرخ نکنید. بهترین حالت برای پختن غذا در ظروف پیرکس، پخت با آب مثل انواع خورش‌ها است.
- بعد از استفاده از این ظروف، آن‌ها را در محلول آب ولرم و مواد شوینده خیس کنید.
- از به کار بردن وسایل زبر و ساینده مثل سیم ظرفشویی برای شست و شو خودداری کنید.
- آب دارای املاح معدنی، گچ، نمک و آهک است که می‌تواند در بلند مدت خطوط سفید و براقی روی این ظروف بجای بگذارد که برای از بین بردن این لکه‌ها می‌توان از سرکه استفاده کرد

ظروف مسی :



- نگهداری حرارت در ظروف مسی به مراتب بیش از سایر ظروف فلزی است و دلیل خوشمزه شدن و خوب جا افتادن غذا در این ظروف هم این است که حرارت در مس به طور یکنواخت توزیع می‌شود. از طرف دیگر، مس از عناصر لازم برای فرآیند خون سازی و رفع کم خونی است به همین دلیل پخت غذا در این ظروف می‌تواند کم خونی را کم کند. یک مزیت دیگر مس نسبت به ظروف رایج دیگر آن است که غذا در ظرف مسی خیلی سریعتر می‌پزد. حتماً تا به حال شنیده‌اید که سرخ کردن غذاها در ظرف مسی باعث تردتر شدن آنها می‌شود و خورش‌های ایرانی مثل قورمه سبزی هم در این ظروف بهتر جا می‌افتند. راز همه این خوشمزگی‌ها در ویژگی‌های فلز مس و رسانایی بسیار زیاد آن است. اما با این حال، ظروف مسی خالی از ایراد هم نیستند.

- یکی از بزرگترین مشکلات این ظروف این است که با رطوبت موجود در هوا واکنش داده و یک لایه سمی روی سطح ظرف تشکیل می‌شود. بنابراین ظروف مسی زود اکسید می‌شوند و ترکیب پذیری بالایی با مواد غذایی دارند. به این ترتیب می‌توانند باعث مسمومیت شوند. به همین دلیل در ظروف مسی از پوشش‌هایی از جنس قلع، نیکل، استیل و لعابی استفاده می‌شود تا میزان ورود مس به غذا کاهش پیدا کند. اما مشکل این است که وجود این آلیاژها باعث ورود فلزات سنگین به بدن می‌شوند. در صورتی که ظروف مسی، اندود نشده باشند (قرمز رنگ) چندان مناسب نیستند. در ظروفی که لایه پوششی آنها از بین رفته نباید پخت و پز کرد، در این صورت دچار مسمومیت مس می‌شوید که از علائم آن تهوع، استفراغ و اسهال است. از پخت و پز مواد اسیدی و قلیایی در ظروف مسی یا نگهداری این مواد در چنین ظروفی باید اجتناب کرد. اگر ظروف مسی به شکل مناسبی قلع اندود نشده باشند و یا از مواد حاوی سرب برای قلع اندود شدن، استفاده شده باشد، این عنصر می‌تواند پس از ورود به غذا، در دراز مدت سبب ایجاد مسمومیت شود.



ظروف آلومینیوم:

- ظروف آلومینیوم در واقع همان ظروفی هستند که بعضی به اصطلاح آن را روی یا روحی می‌نامند.
- استفاده طولانی مدت از ظروف آلومینیومی برای پخت مناسب نیست، چرا که این ظروف با آزاد کردن یون آلومینیوم در غذا، سبب انتقال این یون‌ها به بدن می‌شوند. اگر ظرفی واقعاً از جنس روی باشد، خروج یون‌های روی از ظرف و ورود آن به غذا، باعث جبران کمبود روی در بدن می‌شود و برای ما مفید خواهد بود. ولی یون‌های آلومینیوم این خاصیت را ندارد. بهتر است از ظروف آلومینیومی برای پخت غذاهایی استفاده شود که نیاز به مدت زمان پخت کمتری دارند. از سوی دیگر سبزیجات برگ‌ی و غذاهای اسیدی یا نمکی هم چون گوجه‌فرنگی، مرکبات و ریواس اگر در ظرف آلومینیوم پخته شوند میزان زیادی آلومینیوم را به خود جذب می‌کنند و در نتیجه آلومینیوم بیشتری وارد بدن می‌شود که مضر است. ظروف آلومینیومی سبک هستند و به خوبی گرما را انتقال می‌دهند. بیشتر از نیمی از ظروف پخت و پز که امروزه به کار برده می‌شوند، آلومینیومی هستند.
- آیا استفاده از ظروف آلومینیومی موجب ابتلا به بیماری آلزایمر می‌شود؟
- از ظروف آلومینیومی برای سرخ کردن غذا و نگهداری روغن استفاده نکنید. نمک بکار رفته در غذا باعث تخریب ظروف آلومینیومی شده و سبب نفوذ آلومینیوم به درون روغن می‌شود که مسمومیت زاست. مصرف آلومینیوم هیچ مزیتی برای سلامت بدن به همراه ندارد. برخی متخصصان مغز و اعصاب معتقدند که آلومینیوم در حکم یک آلوده کننده عمل می‌کند و بافت مغزی قبل از ابتلا به این بیماری توسط یک عامل دیگر آسیب می‌بیند و در این حالت آلومینیوم را به داخل خود جذب می‌کند.

ظروف ملامین :

- **مِلامین**، ماده‌ای با نقطه ذوب ۳۴۵ سانتی گراد است که با گرم کردن دی سیان دی آمید به تنهایی یا در مجاورت **آمونیاک** یا سایر بازها و در حلال‌های آلی گوناگون ساخته می‌شود. ملامین ماده مهمی در صنعت پلاستیک است و از تراکم آن با متانال و سایر ترکیبات، رزین‌های گرماسخت تهیه می‌شوند که پایداری چشمگیر در برابر گرما و نور دارند.
- علت علاقه‌ی مردم به خرید این ظروف، مقاومت آن‌ها در برابر شکسته شدن و همچنین ارزان و سبک بودن است. توجه به اینگونه ظروف تا حدودی کاهش یافته است. البته در هنگام مصرف این ظروف هم توجه به چند نکته حائز اهمیت است. ظروف ملامین را نباید با اجسام خشن مانند سیم ظرفشویی شست یا هنگام بریدن میوه باید مراقب باشید تا چاقوی تیز با ظروف برخورد نکند، چون خش برمی‌دارند و باعث از بین رفتن لعاب محافظ می‌شود که در این صورت میکروب‌ها به راحتی به ظروف نفوذ می‌کنند و در نوبت‌های استفاده‌ی بعدی موجب آلودگی غذاها می‌شوند.
- بر اساس اعلام سازمان جهانی بهداشت ملامین‌ها قابلیت نگهداری رنگ را ندارند و استفاده از ملامین‌های رنگی برای سلامت مضر است چون به مرور زمان این رنگ وارد غذاها می‌شود. در تهیه ملامین ممکن است مقداری از مواد اولیه که مونومرهای سمی هستند، باقی بمانند که این مواد هم به مرور وارد غذا می‌شوند و برای سلامت افراد ضرر دارند. از سوی دیگر ماده‌ای که به عنوان براق کننده به ظروف ملامین اضافه می‌شود هم ممکن است برای سلامت افراد چندان بی‌ضرر نباشد. لعابی که برای محافظت روی ملامین پوشانده می‌شود، بسیار نازک است. بنابراین باید مانع از بین رفتن آن شد تا میکروب وارد ظرف نشود. اگر این ظروف، سالم باشند و لعاب آن‌ها هم از بین نرفته باشد، غذاهای ترش و اسیدی هم نمی‌توانند تاثیری بر آن داشته باشند. هنگام خرید ملامین باید از استاندارد بودن و حک شماره پروانه بهداشتی در پشت این ظروف مطمئن شوید زیرا ظروفی که با مجوز وزارت بهداشت تهیه می‌شوند از نظر استانداردهای ملی و بین‌المللی کمترین مشکل را دارند.
- در تهیه‌ی ظروف ملامین احتمال دارد به منظور تقلب از کربنات کلسیم (پودرسنگ) استفاده شود، که بسیار خطرناک است. معمولاً ظروف تقلبی در واحد حجم، وزن کمتری دارند و سبک‌تر هستند.

نکته ها

- هنگام استفاده از این ظروف باید به نکات زیر توجه کرد:
- نباید ظروف ملامین را با سیم ظرفشویی یا دیگر اجسام خشن بشویید، زیرا سبب برداشته شدن پوشش خارجی ظروف می‌شود.
- سعی کنید از ظروف ملامین برای کارهایی نظیر خردکردن سبزی، گوشت و حتی بریدن میوه استفاده نکنید، زیرا در این حالت ممکن است چاقوی تیز به لعاب سطح خارجی ظروف آسیب رساند و تمیزکردن این ظروف را سخت کند. این گونه منافذ و خراش‌ها در سطح ظروف، محل مناسبی برای رشد و تکثیر انواع میکروب‌ها بوده و در مراحل بعدی موجب آلودگی غذاها می‌شوند.
- به مرور زمان ممکن است کیفیت ملامین از بین برود یا لب پر شود. بنابراین به علت احتمال آلودگی استفاده از ملامین‌های ترک‌دار و کهنه توصیه نمی‌شود.
- از نظر بهداشتی استفاده از ظروف دیگر نظیر پیرکس و چینی در مقایسه با ظروف ملامین در اولویت قرار دارند.



ظروف آرکوپال :

- این ظروف چیزی میان شیشه و چینی است. از شیشه زیباتر و محکمتر و از چینی سبکتر، چون به مراتب نازکتر از چینی است. این ظروف در مقابل حرارت مقاوم هستند و می‌توان از آن‌ها در مایکروفر استفاده کرد.
- نکته‌ها:
- چنانچه لب پریدگی یا هر نوع آسیب ظاهری و خش فراوان در این ظروف وجود دارد، بهتر است دیگر از آن‌ها استفاده نشود. لب پریدگی‌ها علاوه بر جمع کردن باکتری‌ها و عوامل بیماری‌زا، خطر مجروح کردن لب و دهان را نیز همراه دارند و شست و شوی این قسمت‌ها نیز دشوار است.
- برای شستن این ظروف، باقیمانده‌های غذا را از سطح این ظروف پاک کرده و آن‌ها را با آب گرم و شوینده‌ی مناسب بشویید.
- در شست و شوی این ظروف از سفیدکننده‌ها و اجسام خشن مانند سیم ظرفشویی استفاده نشود تا جلای لعاب از بین نرود.



ظروف استیل:

- استیل در واقع نوعی از آلیاژ است که پایه آن را آهن تشکیل می دهد و کربن آن کمتر از ۰.۲٪ است که فولاد نیز نامیده می شود.
- استیل ضد زنگ که اصطلاح عامیانه فولاد ضد زنگ می باشد در ابتدا در ساخت قاشق و جنگال به کار گرفته شد. این نوع استیل که مهم ترین خاصیت آن ضد زنگ بودن است از آلیاژهای آهن با حداقل ۰.۵٪ کروم ساخته شده است که در برابر اکسیداسیون مقاوم شده است.
- خواص مکانیکی و سختی و شکل پذیری آن به میزان و مقدار عناصر دیگری که در آن از جمله نیکل ، مولیبدنیوم ، تیتانیوم و فلز مس بستگی دارد.
- ظروف استیل بسیار بادوام و در مقابل فرسودگی مقاوم اند و در هنگام پخت، هیچ ماده ای وارد غذا نمی شود. استیل یکی از بهترین ظروفی است که می شود در آنها پخت و پز کرد.
- ظروف استیلی که دارای جنس مرغوب تری هستند از ترکیب آهن و فلزاتی همچون کروم، نیکل، مولیبدن و تیتانیوم ساخته می شوند که همین امر به ظرف حالت سختی می دهد و در مقابل فرسودگی، خراشیدگی و ساییده شدن بسیار مقاوم هستند

نکته ها

- بهترین راه شستن قابلمه‌ها و ماهی‌تابه‌های استیل آن است که از آب گرم برای شست و شوی آن‌ها استفاده کنید.
- پیش از شست و شو برای مدت کوتاهی ظرفتان را درون آب گرم خیس کنید.
- بلافاصله پس از استفاده ظروف داغ را با آب سرد پر نکنید.
- ظرف را روی شعله بزرگتر از خودش قرار ندهید و نگذارید بیش از اندازه داغ شود.
- در صورتیکه ظرفتان چرب نیست نیازی به خیس کردن ظرف ندارید، آن را با ابر و ماده‌ی شوینده بشویید و سریع آب کشی کنید. برای شست و شوی مواد سفیدکننده و سیم ظرفشویی استفاده نکنید.
- برخی از خانم‌ها از باقیماندن لک آب به دلیل وجود املاح معدنی در برخی نقاط شکایت دارند. تنه‌راه پیشگیری از بروز این مشکل آن است که ظروف را بلافاصله پس از شستن با حوله نخی تمیز خشک کنید.
- در صورت لک شدن ظرف، می‌توانید آن را با کمی سرکه یا آلیمو برطرف کنید.
- نمک راه‌گامیکه آب غذا در حال جوشیدن است، به آن اضافه کنید و بلافاصله غذا را هم بزنید در غیر این صورت ظرف تغییر رنگ می‌دهد.
- تا حد امکان در هنگام خرید، محصولات شرکت‌های معتبر را در اولویت خرید خود قرار دهید.
- صاف و صیقلی بودن کف ظرف را به دقت بررسی کنید. پس از مدتی به کارگیری این ظروف و استفاده از وسایل فلزی برای برداشت غذا از این ظروف، این کف صاف و صیقلی آسیب خواهد دید.
- هرچه در ابتدا تعداد و میزان این آسیب‌ها به دیواره در تماس با غذای ظرف کمتر باشد، از نظر بهداشت مواد غذایی بهتر خواهد بود.
- دسته‌ها و دستگیره‌های ظروف پخت غذا اهمیت خاصی دارند. هنگام خرید این ظروف به نصب مناسب، جنس دسته‌ها و جنس پیچ‌ها که برای اتصال به ظرف به کار رفته‌اند و در برخی موارد ممکن است با ماده‌ی غذایی نیز در تماس قرار گیرند، توجه کنید.

ظروف تفلون یا نچسب:

- یکی از پوشش‌های مقاوم به حرارت، تفلون است. ظروف تفلون یا نچسب در واقع همان ظروف آلومینیوم یا استیل هستند که با ماده خاصی به نام پلی تترافلورواتیلن پوشانده می‌شوند که این ماده سبب نچسبیدن مواد غذایی به ظرف می‌شود. نوع وضخامت پوشش تفلون در کارایی آن بسیار مهم است. بنابراین از ظروف تفلونی که لایه داخلی آن آسیب دیده استفاده نکنید. بهتر است از بازسازی مجدد آنها نیز بپرهیزید. چون معمولاً لایه‌ی دوم بسیار نازک بوده و بسیار سریع در هنگام استفاده جدا و وارد ماده غذایی می‌شود.
- نکته‌ی مهم در مورد ظروف تفلون این است که:
- هرگز برای صرفه جویی و کمک به اقتصاد خانواده، به بازسازی ظروف تفلون خود فکر نکنید و به دنبال راه‌های دیگری باشید، چون وزارت بهداشت باتوجه به مورد تأیید نبودن واحدهای بازسازی تفلون و نوع تفلون مصرفی در این موارد، فعالیت اینگونه واحدها را غیرمجاز اعلام کرده است.
- در پوشش ظروف تفلون توسط واحدهای غیرمجاز از کادمیوم استفاده می‌شود که از فلزات سنگین است. این ماده به مرور وارد غذا می‌شود. بعد از وارد شدن کادمیوم به بدن، توسط خون به کبد می‌رود. در کبد کادمیوم به پروتئین‌ها متصل می‌شود و کمپلکسی را تشکیل می‌دهد که به کلیه می‌رود. کادمیوم در کلیه تجمع می‌یابد و باعث اختلال فرآیند تصفیه می‌شود و به کلیه آسیب می‌رساند.



نکته‌ی مهم در مورد ظروف تفلون این است که:

- هرگز برای صرفه جویی و کمک به اقتصاد خانواده، به بازسازی ظروف تفلون خود فکر نکنید و به دنبال راه های دیگری باشید، چون وزارت بهداشت باتوجه به مورد تأیید نبودن واحدهای بازسازی تفلون و نوع تفلون مصرفی در این موارد، فعالیت اینگونه واحدها را غیرمجاز اعلام کرده است.
- در پوشش ظروف تفلون توسط واحدهای غیرمجاز از کادمیوم استفاده می‌شود که از فلزات سنگین است. این ماده به مرور وارد غذا می‌شود. بعد از وارد شدن کادمیوم به بدن، توسط خون به کبد می‌رود. در کبد کادمیوم به پروتئین‌ها متصل می‌شود و کمپلکسی را تشکیل می‌دهد که به کلیه می‌رود. کادمیوم در کلیه تجمع می‌یابد و باعث اختلال فرآیند تصفیه می‌شود و به کلیه آسیب می‌رساند.

نکته ها:

- از ظروف تفلون استاندارد و مرغوب استفاده کنید زیرا این ظروف مراحل مختلف آزمایش‌های کنترل کیفیت و استاندارد را با موفقیت پشت سر گذاشته‌اند.
- برای شست و شوی این نوع از ظروف، هیچ‌گاه از سیم یا پودرهای شوینده که ممکن است موجب ساییدگی کف ظرف شود، استفاده نکنید و به استفاده از مایع ظرفشویی با ابر نرم بسنده کنید.
- قاشق فلزی راهم به ته ظرف تفلونی نکشید و برای این کار از قاشق‌های تفلون یا چوبی استفاده کنید. وقتی این ظروف خراشیده، آسیب دیده و خراب شدند، دیگر از آنها استفاده نکنید و برای بازسازی این ظروف اقدام نکنید.
- بهتر است تا حد امکان استفاده از ظروف تفلون را محدود کنید و برای تهیهی غذاهای مایع مانند سوپ و جوشاندن شیر که نیازی به خاصیت نچسب بودن این ظروف ندارند از آنها استفاده نکنید.
-
- هنگام آشپزی از حرارت ملایم استفاده کنید و اگر طبخ غذا به حرارت بالا نیاز دارد، از ظروف دیگر مناسب استفاده کنید. همچنین توصیه می‌شود از حرارت دادن ظرف خالی بپرهیزید.
- غذای بچه‌ها را در تفلون نپزید



ظروف لعابی

- روکش‌های لعابی معمولاً روی ظروفی از جنس سرامیک یا چدن کشیده می‌شوند. لعاب‌ها طیف گسترده‌ای از ترکیبات آلی و معدنی را در بر می‌گیرند. لعاب مربوط به سرامیک معمولاً مخلوط شیشه مانندی متشکل از کوارتز، فلدسپات و اکسید سرب است. نگهداری این ظروف راحت است و می‌توان برای پخت غذاهایی که به حرارت بالا نیاز دارند از آنها استفاده کرد. طول عمر روکش لعابی محدود است و در اثر ضربه و تغییر حرارت ناگهانی از بین می‌رود. هنگام شست و شوی این ظروف نباید از سیم استفاده کرد و اگر ترک بردارند، باید کنارشان گذاشت حتی برای نگهداری غذاهم نباید از آنها استفاده کرد.

ظروف چدن:

- چدن خانواده ای از آلیاژهای آهنی هستند که از آهن، کربن (از ۲٫۱۱٪ تا تقریباً ۴٫۵٪) و سیلیسیم (تا ۳٫۵٪) تشکیل می‌شوند. وجه تمایز چدن‌ها و فولادها، میزان کربن موجود در آنهاست به نحوی که آهن حاوی تا ۲ درصد کربن را فولاد و آهن حاوی دو الی ۶٫۶۷ درصد کربن را چدن می‌نامند.

- ظروفی که در بازار مصرف به نام ظروف چدنی شهرت یافته‌اند، در واقع از فلز آلومینیوم با فرآیند ریخته‌گری تهیه می‌گردند. در هنگام پخت و پزمقداری از مواد ظروف چدنی ممکن است وارد غذا شوند. البته این مواد از قابل‌مهم جدا نمی‌شوند، بلکه مواد غذایی هنگام پختن در مجاورت با قابل‌مهم، خواص آن مواد را به خود می‌گیرند مگر اینکه قبل از پخت و پز تمام سطح داخلی آن با کمی روغن چرب شود و ظرف به مدت دوونیم ساعت در فریا بر روی اجاق قرار بگیرد. ظروف چدنی لعابدار به چنین کاری نیاز ندارند. ظروف چدنی نیز مانند ظروف فلزی در صورت تماس نزدیک با مواد غذایی در هنگام پخت، بر کیفیت آن‌ها تأثیر می‌گذارند. لیکن این ظروف به صورت بدون پوشش و یا لعاب در بازار مصرف به ندرت یافت می‌شوند و اغلب دارای پوشش تفلون می‌باشند.

- نکات مهمی که باید به یاد داشته باشیم:

- قبل از استفاده باید چند دقیقه‌ای آنها را روی حرارت بگذارید تا گرم شوند.

- برای شست و شوی چدن از ابر استفاده کنید زیرا سیم ظرفشویی باعث خراشیدگی و آسیب آن می‌شود.

- در ظروف چدنی فاقد روکش نباید مواد اسیدی مثل آبلیمویا سس گوجه فرنگی ریخت.



ظروف سیلارگان

- سیلارگان، فولاد با روکش سرامیک و ترکیبات نقره می‌باشد. سطح خارجی این ظروف بسیار صیقلی و براق می‌باشد و از موادی است که با مواد غذایی ترکیب نمی‌شود. سطح بسیار براق سیلارگان بسیار آسان تمیز می‌شود و استحکام بالایی دارد. سیلارگان برای استفاده روی هر نوع اجاقی مناسب است. ظروف ساخته شده از سیلارگان فاقد نیکل بوده به همین جهت برای افرادی که آلرژی دارند مناسب می‌باشند. سیلارگان اولین ظروف پخت و پز آنتی باکتری در جهان می‌باشد. پس این ظروف هم برای آشپزی و هم برای سرو و نگهداری غذا مناسب‌اند.

