Nawet odpowiednik karty kredytowej – tyle mikroplastiku może mimowolnie zjeść przeciętny konsument tygodniowo

O mikroplastiku w żywności pisze się coraz więcej. Australijscy naukowcy postanowili przebadać ryż jako jeden z podstawowych składników pożywienia na świecie. We wnioskach zalecają, aby ryż płukać przed gotowaniem. Ten prosty sposób pozwoli uniknąć spożycia zawartych w nim drobinek plastiku. Z pierwszych na świecie badań mierzących poziom mikroplastiku w ryżu wynika, że najwięcej tworzyw sztucznych znajduje się w ryżu instant. Tymczasem kanadyjski rząd dołączył wyroby z plastiku do oficjalnej listy produktów uznawanych w tym kraju za toksyczne. Umożliwi to Kanadyjczykom określanie zasad ograniczania ryzyka związanego z użyciem plastiku.

„Plastikowy dodatek”

„Wszystkie nasze próbki, niezależnie od opakowania, w którym je dostarczono, miały pewien poziom plastiku” – powiedział australijskiej telewizji 9News główny autor badań dr Jake O’Brien z Uniwersytetu Queenslandu (ang. University of Queensland).

W 100-gramowej porcji zwykłego, niegotowanego ryżu może być

od trzech do czterech miligramów mikroplastiku, a ryż instant, który jest poddawany większej obróbce, zawiera ich aż 13 miligramów.

Jednym ze źródeł zanieczyszczenia ryżu jest opakowanie, ale mikroskopijne fragmenty plastiku dostają się do ryżu również innymi sposobami. Do skażenia mikroplastikiem dochodzi m.in. podczas procesu uprawy, a także w czasie przetwarzania ryżu jeszcze przed jego zapakowaniem.

Inna analiza przeprowadzona przez Uniwersytet w Newcastle (ang. University of Newcastle) w Australii (PDF) wykazała, że ludzie co tydzień konsumują ok. 2000 drobnych kawałeczków plastiku, ok. 5 gramów, co jest wagowo odpowiednikiem karty kredytowej.

„Na tym etapie nie wiemy o żadnych konsekwencjach zdrowotnych wynikających ze spożywania mikrodrobin plastiku zawartych w żywności, uważamy jednak, że istnieje pewne ryzyko” – powiedział dr O’Brien.

Australijscy naukowcy radzą, by ryż przed gotowaniem dobrze wypłukać. Dzięki tej zwykłej czynności można ograniczyć ilość mikroplastiku o 20-40 proc.

Dzięki zwykłemu płukaniu można ograniczyć ilość mikroplastiku w ryżu o 20-40 proc. Zdjęcie ilustracyjne (JIb_Enjoy / Pixabay)

Zeszłoroczne badanie przeprowadzone przez stowarzyszenie Queensland Alliance for Environmental Health Sciences, dotyczące tworzyw sztucznych w owocach morza, wykazało zanieczyszczenie plastikiem krewetek, ostryg i krabów. Jednak największą zawartość plastiku stwierdzono w sardynkach, które zwykle są spożywane w całości.

Mikroplastik znaleziono również m.in. w piwie i soli.

W opinii kancelarii Center for International Environmental Law drobinki plastiku przedostające się do organizmu człowieka mogą prowadzić do różnorakich negatywnych skutków zdrowotnych, w tym stanu zapalnego oraz obumierania komórek i tkanek. Może to z kolei wywołać choroby nowotworowe, choroby układu krążenia, zapalenie jelit, cukrzycę, reumatoidalne zapalenie stawów, przewlekłe stany zapalne, choroby autoimmunologiczne i neurodegeneracyjne oraz udar.

Toksyczne produkty

Kanada swoją decyzją ogłasza, że wyroby z plastiku, od zabawek po talerze plastikowe, zostały uznane za potencjalne zagrożenie dla środowiska w krótszym lub dłuższym horyzoncie czasowym.

W komunikacie Greenpeace Canada podkreśla, że działania rządu federalnego otwierają drogę do całkowitego zakazu jednorazowych wyrobów plastikowych, zaś „producenci otrzymali jasny komunikat, że rząd nie ugnie się pod presją branży".

„Plastik jest wszędzie: w żywności, którą spożywamy, wodzie, którą pijemy, i nawet w powietrzu, którym oddychamy. Decyzja rządu […] była bardzo oczekiwania. Jest to jednak tylko pierwszy etap. […] Nie ma już czasu do stracenia z fałszywymi rozwiązaniami przemysłu, który zamyka nas w kulturze jednorazowości, obiecując recykling jako rozwiązanie" – napisała Laura Yates z Greenpeace Canada.

Z kolei organizacja branżowa Chemistry Industry Association of Canada wyraziła odmienny pogląd, stwierdzając, że podjęta przez rząd decyzja daje „niewłaściwe przesłanie do globalnych inwestorów w branży chemicznej w kwestii tego, że Kanada ma niejednoznaczne podejście do olbrzymich możliwości inwestycyjnych dla gospodarki wtórnego obiegu".

Na stronie internetowej rządu Kanady znajduje się lista ok. 60 organizacji z branży chemicznej, które od 2020 roku zgłosiły swój sprzeciw wobec planowanej decyzji władz, jednak ich wnioski zostały odrzucone.

Kanadyjczycy planują, że w 2030 roku w kraju mają zniknąć plastikowe śmieci, zaś we wciąż trafiających na rynek plastikowych wyrobach połowa surowca ma pochodzić z recyklingu.

1 lipca 2019 roku Wyspa Księcia Edwarda była pierwszą kanadyjską prowincją wprowadzającą zakaz plastikowych toreb.

Po roku podliczono, że na wysypiska śmieci przestało trafiać ok. 15-16 mln plastikowych toreb rocznie.

Obrońcy praw zwierząt od lat alarmują o szkodach, jakie plastik wyrządza środowisku i zwierzętom, które tracą życie po połknięciu plastikowych śmieci, m.in. dryfujących w zbiornikach wodnych czy porzucanych w lasach.

Naukowcy zalecili dalsze prace nad skutkami spożycia mikrocząstek plastiku przez ludzi.

W artykule wykorzystano relacje Jessie Zhang i PAP.

Źródło: epochtimes.pl

Wypróbuj proste metody na wzmocnienie swojej odporności

Przeważnie infekcje zaczynają nam doskwierać, gdy na horyzoncie pojawia się jesienna plucha. Można jednak to zmienić, dbając o swoją odporność. Im wcześniej się za to zabierzemy, tym bardziej wyjdzie nam to na zdrowie. Sposoby są często dużo prostsze do wprowadzenia w życie, niż nam się wydaje. Wystarczy przyjrzeć się codziennym zwyczajom i sięgnąć do domowych metod, które sprawdzają się od pokoleń.

Świetna wiadomość dla wielbicieli snu

Należy pamiętać o odpoczynku i wysypianiu się, ponieważ przemęczony organizm staje się bardziej podatny na infekcje. Gdy śpimy, szyszynka wydziela melatoninę, która przyczynia się m.in. do wzmocnienia układu odpornościowego, zwiększając produkcję limfocytów. Jako przeciwutleniacz niszczy też wolne rodniki i regeneruje organizm człowieka. Poziom melatoniny jest uzależniony od światła, im jest ciemniej, tym więcej jej powstaje, nazywa się ją więc „hormonem nocy" lub „hormonem snu". Dlatego aby sen przyniósł najwięcej korzyści, zaleca się sypianie w całkowitej ciemności. Jakość snu poprawia też cisza, nie zapominajmy zatem o wyłączeniu na noc urządzeń elektronicznych. Emitują one z pozoru niegłośny szum. Dźwięk ten powoduje wzrost poziomu adrenaliny, co skutkuje stresem i obniżeniem odporności.

Naszemu ciału i umysłowi nie służy zdenerwowanie, które zmniejsza sprawność sił obronnych, za to pomaga pozytywny nastrój, uśmiechanie się, w efekcie czego uwalniają się endorfiny, naturalne substancje przeciwzapalne.

Ruch

Doskonałą profilaktyką prozdrowotną jest aktywność fizyczna, która zapewnia nam kondycję psychofizyczną. Ruch, zwłaszcza na świeżym powietrzu, poleca się wszystkim, niezależnie od wieku.

Chcesz, by organizm lepiej radził sobie ze zmianami temperatury i warunkami pogodowymi, postaraj się go zahartować. Przykładowo bierz rano naprzemienny prysznic – polewaj się parokrotnie wodą, poczynając od ciepłej, a kończąc na zimnej.

Kolorowo na talerzu

Pora wyrobić dobre nawyki żywieniowe. Nasz jadłospis powinien obfitować w dużą ilość warzyw i owoców, które zawierają

antyoksydanty, np. witaminy A, C, E, karotenoidy, bioflawonoidy, cynk i selen. Przeciwutleniacze zwalczają wolne rodniki. Naturalna bomba warzywno-owocowa każdego dnia pomoże stworzyć „obronną twierdzę”, chroniącą przed natarciem bakterii i wirusów. Sięgajmy często m.in. po marchew, szpinak, jarmuż, brokuły, dynię, bataty, pomidory, czerwoną paprykę, pietruszkę, czarne i czerwone porzeczki, borówki amerykańskie, truskawki (także te mrożone).

Co do cytrusów, to spotyka się informacje, że mają one właściwości wychładzające i nasz organizm musi włożyć sporo energii, żeby zwiększyć ich temperaturę i móc je strawić. Dlatego zajadajmy się nimi w upały, a w okresie jesienno-zimowym lepiej ograniczyć ich spożycie. Do naparów i herbatek zamiast cytryny świetnie nadaje się rosnąca także w Polsce pigwa, obfite źródło witaminy C, a także A i witamin z grupy B oraz składników mineralnych, takich jak potas, magnez, żelazo, wapń.

W chłodniejsze dni dobrze jest gotować potrawy rozgrzewające, np. wszelkiego rodzaju zupy, doprawiane aromatycznymi przyprawami typu imbir, kurkuma, majeranek, oregano, czosnek, pieprz cayenne, curry, chili, cynamon. Wspomniane przyprawy nie tylko rozgrzewają, lecz także mają właściwości bakteriobójcze i antywirusowe.

W szarugowe poranki kanapki można zastąpić ciepłą owsianką lub królową kasz – kaszą jaglaną, która zawiera składniki mineralne, witaminy, rozgrzewa i ma właściwości antywirusowe. A jeśli już zdarzy się infekcja, to pomoże ją zwalczać. Usuwa nadmiar śluzu z organizmu. Ciepłe śniadanie można przyprawić nutą imbiru i cynamonu, orzechami i owocami, siemieniem lnianym.

Śniadanie powinno spożywać się w ciągu godziny od przebudzenia. Komórki układu immunologicznego muszą być regularnie odżywiane, by były w stanie przeciwdziałać drobnoustrojom.

Kasza jaglana wyśmienicie sprawdza się jako wytrawny składnik np. drugiego dania lub sałatek.

Tradycyjne zamiłowanie Polaków do kiszonek z kapusty, ogórków, soku z kiszonego buraka, domowego kwasu chlebowego i własnej produkcji octu jabłkowego to, poza walorami smakowymi, rewelacyjna metoda dostarczania organizmowi naturalnych probiotyków, które zapewniają zdrowie naszych jelit. Dzięki równowadze bakteryjnej w jelitach zostaje zahamowany rozwój patogenów i stymuluje się układ immunologiczny.

Czosnek, cebula strzegą odporności, więc warto je mieć często na talerzu. Dzieciom można „przemycić te dość piekące przysmaki", robiąc z nich syropy, np. zalewane miodem.

Inne skarby

Skorzystajmy z dobrodziejstwa aloesu, który ma w sobie wiele przeciwutleniaczy i minerałów, dzięki czemu dba o równowagę flory jelitowej oraz pobudza makrofagi niszczące m.in. drobnoustroje. Z jego miąższu można przygotować sok.

W spiżarni nie powinno zabraknąć źródeł witamin w postaci soku z malin czy z owoców lub z kwiatów bzu. Można ich smakiem urozmaicać ziołowe napary, np. z czystka, bogatego w polifenole, które neutralizują wolne rodniki, hamują powstawanie i rozwój stanów zapalnych.

Napar z hibiskusa lub dzikiej róży, które dostarczą dawkę witaminy C, można osłodzić miodem, np. malinowym bądź lipowym. Ważne, by zrobić to dopiero, gdy napar ostygnie, inaczej bowiem ten „złoty nektar" utraci swoje drogocenne właściwości. Wśród nich jest działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, wykrztuśne, uodparniające, chroni przed rozwojem zakażenia.

Rozgrzewająca herbatka z kwiatostanu lipy polecana jest wieczorem, bo działa napotnie.

Warto też wrzucać do naparów antyseptyczne goździki, pyszne

w połączeniu z imbirem i miodem lub w indyjskim masala czaj.

Skarbem mogą być także oleje – np. z czarnuszki, zwiększający poziom przeciwciał w naszym organizmie, czy olej lniany zawierający kwasy omega-3, poprawiające kondycję układu immunologicznego.

Sposobów budowania odporności jest mnóstwo, to jedynie przykłady. Wiele z nich pamiętamy z dzieciństwa, a do dobrych praktyk warto wracać.

Źródła:

PoradnikZdrowie

StudioŻycia

Poradnik Zielarski

WP abcZdrowie

Medonet

Onkonet