

ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ, ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΠΟΙΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΕΓΚΥΜΟΝΟΥΝ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΟΣΘΕΤΙΚΕΣ ΥΛΕΣ;

Τίποτα στη ζωή δεν είναι χωρίς ρίσκο, ούτε και η λήψη τροφής. Ο άνθρωπος έπρεπε στο διάβα των αιώνων να βρεθεί αντιμετώπιος με πολλές οδυνηρές εμπειρίες, μέχρι που να ξεχωρίσει από το πλήθος των φυτικών και ζωικών τροφών, εκείνες που του άρεσαν, που ικανοποιούσαν το αίσθημα της πείνας κι επιπλέον δεν προκαλούσαν αρνητικές επιδράσεις. Σήμερα, ο καταναλωτής σε γενικές γραμμές είναι ενημερωμένος πάνω σ' αυτό και απαιτεί τα αγορασμένα τρόφιμα που καταναλώνει να είναι ακίνδυνα. Αυτή η απαίτηση απευθύνεται προς τη βιομηχανία τροφίμων και όλους όσους προμηθεύουν με τρόφιμα την αγορά, αλλά κυρίως προς το νομοθέτη, ο οποίος είναι υπεύθυνος για τη σύνταξη των κανονισμών και των νόμων που διέπουν τα τρόφιμα. Κρατικά όργανα επίσης φροντίζουν για την τήρηση αυτών των νόμων και κανονισμών από τη βιομηχανία και το εμπόριο των τροφίμων, διότι όταν πρόκειται για την καθημερινή διατροφή του ανθρώπου, η προσοχή ποτέ δεν είναι αρκετή.

Μια ευρέως διαδεδομένη άποψη των καταναλωτών υποστηρίζει ότι, όλα όσα προσφέρει η φύση για διατροφή, είναι αβλαβή κι όλα όσα παρασκευάζονται τεχνητά είναι βλαβερά. Ήδη, με μια σύντομη σκέψη αντιλαμβάνεται κανείς πόσο λανθασμένο είναι αυτό, διότι η φύση π.χ. όντως προσφέρει κόκκινα λαχταριστά μούρα για κατανάλωση, τα οποία όμως περιέχουν επικίνδυνες θανατηφόρες ουσίες. Επίσης, η κατανάλωση ορισμένων μανιταριών θα μπορούσε να αποτελέσει μια μοναδική εμπειρία για κάποιον που θα τα δοκίμαζε, διότι αυτό δε θα μπορούσε να το επαναλάβει ποτέ, εξαιτίας των θανατηφόρων συνεπειών τους. Εκτός όμως από τα μανιτάρια του δάσους, επικίνδυνα μπορούν να γίνουν και τα μικροσκοπικά "μανιτάρια" που αναπτύσσονται στα τρόφιμα. Τα «μανιτάρια» αυτά σχηματίζονται από τους ευρωτομύκητες (μούχλα) και απελευθερώνουν επικίνδυνες δηλητηριώδεις ουσίες, τις μυκοτοξίνες, που τις εναποθέτουν στα τρόφιμα. Έτσι, παρατηρώντας κανείς τα παραπάνω παραδείγματα μπορεί να συμπεράνει ότι στη φύση υπάρχουν πολλές επικίνδυνες ουσίες, οι οποίες είναι δυνατό να δημιουργήσουν πολλά προβλήματα εάν καταναλωθούν. Σχολιάζοντας την κοινή γνώμη, σχετικά με τα τεχνητά παρασκευαζόμενα τρόφιμα, μπορεί κανείς να εγγυηθεί ότι σήμερα τα προϊόντα αυτά μπορούν να καταναλωθούν άφοβα. Τα περασμένα χρόνια ο φόβος αυτός δεν ήταν αβάσιμος, διότι ο εφευρέτης κάποιας ουσίας για να πουλήσει το προϊόν του, έπαιρνε ο ίδιος καθημερινά για κάποιο χρονικό διάστημα κάποια δόση της ουσίας που είχε ανακαλύψει. Στο τέλος, εάν κατάφερνε να επιβιώσει χωρίς φανερά βλάβες, τότε προωθούσε το προϊόν του ως ακίνδυνο για χρήση.

Σήμερα, η εισαγωγή μιας καινούριας προσθετικής ύλης ακολουθεί μια διαφορετική διαδικασία, διότι πολλοί καταναλωτές είναι ανασφαλείς, ιδιαίτερα με τη χρήση προσθετικών υλών στα τρόφιμα, ανεξάρτητα απ' το αν προέρχονται από τη φύση ή αν παρασκευάζονται τεχνητά.

Κάποια στιγμή ερωτήθηκε ένας μεγάλος αριθμός καταναλωτών, σχετικά με τους κινδύνους που εγκυμονεί η διατροφή τους.

Οι απαντήσεις με σειρά μεγαλύτερης επικινδυνότητας ήταν οι εξής:

- 1) Βλαβερές ουσίες από το περιβάλλον
- 2) Προσθετικές ύλες τροφίμων



3) Διατροφικές συνήθειες.

Είναι επισημονικά αποδεδειγμένο ότι η ιεράρχηση των κινδύνων έχει τελείως διαφορετική μορφή και μάλλον την εξής:

- 1) Διατροφικές συνήθειες
- 2) Παθογενείς βλαστοί
- 3) Φυσικές δηλητηριώδεις ουσίες
- 4) Βλαβερές ουσίες από το περιβάλλον
- 5) Προσθετικές ύλες τροφίμων.

Όπως φαίνεται παραπάνω, στην πρώτη θέση βρίσκονται οι βλάβες από λανθασμένη ή μονομερή διατροφή. Πολλοί άνθρωποι πεθαίνουν νωρίτερα απ' το φυσιολογικό, διότι διαρκώς καταναλώνουν πάρα πολλές θερμίδες, πάρα πολύ αλκοόλ ή πάρα πολύ αλάτι. Στη δεύτερη θέση ακολουθούν οι κίνδυνοι από τους παθογενείς μικροοργανισμούς. Αυτοί είναι βλαστοί που προκαλούν τροφικές δηλητηριάσεις. Δημιουργούνται τις περισσότερες φορές από βακτηρίδια που μεταφέρονται από φρέσκα λαχανικά ή άπλυτα φρούτα. Τα κλωστρίδια που προκαλούν συχνά θανατηφόρα δηλητηρίαση κατά την κατανάλωση αλλαντικών ή κρέατος, περιορίστηκαν εξαιτίας της μοντέρνας τεχνικής συντήρησης τροφίμων. Άσχημα όμως είναι ακόμη τα πράγματα για τις σαλμονέλες. Το έτος 1979, στη Γερμανία καταχωρήθηκαν 41.000 κρούσματα ασθένειας, τα οποία κατά τα 3/4 είχαν προκληθεί από τρόφιμα. Ο πραγματικός αριθμός των ασθενειών θα μπορούσε να ήταν πολύ μεγαλύτερος, γιατί κάθε άρρωστος δεν πάει εύκολα στο γιατρό. Πάντως, τον ίδιο χρόνο σημειώθηκαν 75 περιπτώσεις θανάτων από μόλυνση από σαλμονέλα.

Βλάβες από φυσικές δηλητηριώδεις ουσίες που βρίσκονται π.χ. στα μανιτάρια αλλά και σε άλλα τρόφιμα, επαληθεύονται εύκολα από κλινικές μελέτες. Κάθε χρόνο πεθαίνουν από την κατανάλωση δηλητηριωδών μανιταριών αρκετοί άνθρωποι. Σήμερα η επιστήμη είναι σύμφωνη, ότι οι κίνδυνοι που διατρέχει η υγεία του καταναλωτή από βλαβερές ουσίες που έρχονται στα τρόφιμα από το περιβάλλον είναι σχεδόν ασήμαντες. Τον παλιό καιρό όταν παρασκευάζε κανείς πατατοσαλάτα ή άλλα ξινά φαγητά και τα διατηρούσε σε τσίγκινα δοχεία, οδηγούνταν πολύ εύκολα σε δηλητηριάσεις από τον τσίγκο, πιάτα που τα έφερνε κανείς μαζί του από χώρες διακοπών είχαν συχνά επίστρωση από γυαλί αμφίβολης ποιότητας. Γι' αυτό δε θα έπρεπε να έρχονται σε επαφή με τα τρόφιμα. Δεν ήταν σίγουρο αν αυτή η επίστρωση από γυαλί ήταν απαλλαγμένη από μόλυβδο ή άλλα βαριά μέταλλα. Όσον αφορά τις προσθετικές ύλες, δεν υπάρχουν στοιχεία για να στηριχτούν βλάβες της υγείας από την τακτική χρήση τους, εκτός από την πιθανότητα αλλεργικών αντιδράσεων.

■ Δημήτριος Φουρτουνόπουλος

Καθηγητής Τμήματος Διατροφής - Διευθυντής ΣΤΕΤΡΟΔ