

## **ФОЛЬГА ОПАСНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**



Во всём мире люди используют разные принадлежности для приготовления вкусной еды. Их разнообразие поистине огромно — от дешёвой фольги до очень дорогих керамических ножей.

В большинстве домов алюминиевая фольга — привычная вещь. Она универсальна, удобна и гигиенична. Фольгой можно накрыть блюдо или обернуть картошку для запекания.

Но если вы ей пользуетесь, вы должны кое-что знать. Скорее всего, вы об этом даже и не подозреваете.

Короче говоря: фольга **ОЧЕНЬ** опасна для здоровья.

## ***Вред для мозга.***

Алюминий — нейротоксический тяжёлый металл, связанный с развитием болезни Альцгеймера. Также этот токсин может вызывать нарушения координации, памяти и равновесия.

## ***Вред для костей.***

Этот токсичный металл также накапливается в костях. Он соревнуется с кальцием за место в костях — и угадайте, кто выигрывает в этом перетягивании каната?

Вред для лёгких.

Вдыхание алюминия может привести к респираторным заболеваниям, в том числе к фиброзу лёгких.



Как же этот тяжёлый металл вообще попадает в организм?

В качестве основных источников обычно называют алюминиевые банки с напитками и дезодоранты, содержащие алюминий. Но при этом почему-то забывают про алюминиевую фольгу.

### ***Вы глотаете чешуйки алюминия.***

Понятно, что никто не откусывает кусок фольги и не начинает её жевать (разве что кошки, играющие с комками фольги).

Но именно это происходит, когда вы нагреваете фольгу до высокой температуры. Из-за жара в металле образуются крошечные трещинки, отчего чешуйки отслаиваются и попадают в пищу. Они невидны невооружённым глазом, и вы их проглатываете!

### ***Химическое выщелачивание.***

Даже если чешуйки и не отваливаются, вы всё равно можете случайно вызвать химическое выщелачивание алюминия, используя в готовке некоторые специи или кислотные продукты (типа лимонов).

Д-р Эссам Зубаиди обнаружил, что в приготовлении всего одного блюда в алюминиевой фольге может выщелачиваться до 400 мг алюминия!

«Чем выше температура, тем больше выщелачивание. Фольгу нельзя использовать для приготовления еды и нельзя использовать с помидорами, цитрусовым соком и специями».

Всемирная организация здравоохранения называет максимально допустимой дневной дозой 60 мг алюминия.

## ***Вы вдыхаете металлы.***

Вовсе не обязательно глотать этот металл, чтобы он попал к вам в организм. Если вы не закрываете рот и нос, запекая еду в фольге на решётке, частицы алюминия могут попасть в ваше тело через дыхательные пути.

Выделяемый при нагревании дым несёт в себе микроскопические чешуйки алюминия, которые можно запросто вдохнуть и не заметить!



Ясно, что тяжёлые металлы опасны для здоровья. Вот несколько рекомендаций, как обезопасить себя от этой отравы:

1. ***Не используйте алюминиевую фольгу на кухне, и точка!*** Её можно использовать только для оборачивания холодных продуктов в холодильнике. И то — лучше используйте стеклянные контейнеры.

2. **Не храните в фольге специи, помидоры и цитрусовые.** Кислоты выщелачивают алюминий прямо вам в тарелку!

3. **Алюминевой посуде НЕТ !** Как только будет возможность, купите кастрюли из нержавеющей стали. Можно даже подержанные.

4. **По возможности замените алюминиевую фольгу на пищевой пергамент.**

