

A close-up photograph of a person's hands holding a black plastic container. Inside the container is a meal consisting of a large sandwich shaped like a bear's head, with a pink heart cutout on its chest. The sandwich is surrounded by fresh vegetables and fruits: green lettuce, a whole red tomato with a small blue bear-shaped topper, a slice of green kiwi, and a slice of orange. The background is a blurred green outdoor setting.

Δοχεία φαγητού και οι πιθανοί κίνδυνοι στην υγεία

Δρ. Γλυκερία Ψαρρά,
Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Διατροφικές συνήθειες μαθητών - Ελλάδα

- ✓ 59% των μαθητών πραγματοποιεί πρωινό καθημερινά
- ✓ 44% προσλαμβάνει μόνο 1 ποτήρι γάλα ως πρωινό γεύμα
- ✓ 75% των παιδιών πραγματοποιεί 5 διατροφικά επεισόδια την ημέρα
- ✓ Περισσότερο μη ισορροπημένες επιλογές στο δεκατιανό vs. απογευματινό

Πηγή: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, 2018



Κατανάλωση δεκατιανού στο σχολείο

- Οι μαθητές περνάνε σχεδόν το 1/3 της ημέρας τους στο σχολείο
- Το δεκατιανό προσφέρει σημαντικά οφέλη στην υγεία:
 - * Ενίσχυση συγκέντρωσης/μνήμης
 - * Επαρκή ενέργεια για σωματικές δραστηριότητες
 - * Επάρκεια διατροφής
 - * Πρόληψη παχυσαρκία

Ποιο υλικό είναι το κατάλληλο για το
δοχείο φαγητού;

Γυαλί



Πλαστικό



Ανοξείδωτο



Πλαστικά δοχεία



Τα πλεονεκτήματα των πλαστικών δοχείων είναι ότι είναι ελαφριά, μεταφέρονται εύκολα και δεν σπάνε σε πιθανές πτώσεις.

Μια κακή χρήση των πλαστικών δοχείων, όπως η έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες ή η αποθήκευση πολύ όξινων τροφίμων, μπορεί να απειλήσει την υγεία των παιδιών

Είναι όλα τα πλαστικά δοχεία ίδια;



PETE



HDPE



V



LDPE



PP



PS



OTHER

Μπορείτε να αναγνωρίσετε τον τύπο του πλαστικού σε ένα δοχείο κοιτάζοντας τον κωδικό ανακύκλωσης, ο οποίος πρέπει να αναγράφεται υποχρεωτικά επάνω στο δοχείο (συνήθως στην βάση του)

**ΡΕΤΕ#1 ή ΡΕΤ
(Polyethylene
terephthalate/Τερεφθαλικό
πολυαιθυλένιο)**

Οι συσκευασίες που περιέχουν αυτό το πλαστικό τις βρίσκουμε συνήθως σε αναψυκτικά, χυμούς, κέτσαπ και νερό και, σύμφωνα με το American Chemistry Council, μπορούν να ξαναχρησιμοποιηθούν εφόσον πλυθούν

Παρόλα αυτά, επειδή αυτές οι πλαστικές συσκευασίες είναι δύσκολο να πλυθούν και μπορεί να απελευθερώσουν επικίνδυνες χημικές ουσίες αν έρθουν σε επαφή με ζέστη (π.χ. τοποθέτηση ζεστού υγρού) χρειάζονται περισσότερες μελέτες για το να καταλήξουμε στο αν μπορούν να επαναχρησιμοποιηθούν με ασφάλεια



HDPE#2 (πολυαιθυλένιο υψηλής πυκνότητας)

Χρησιμοποιείται συνήθως για σκληρές, αδιαφανείς φιάλες γάλακτος, χυμών, και πιεζόμενων πλαστικών



Προτείνεται ως ένα ασφαλές υλικό για να επαναχρησιμοποιηθεί εφόσον τηρούμε τους κανόνες υγιεινής και δεν τα εκθέτουμε σε υψηλές θερμοκρασίες.

LDPE#4 (πολυαιθυλένιο χαμηλής πυκνότητας)

Το πλαστικό αυτό το βρίσκουμε στις συσκευασίες του ψωμιού και στις σακούλες για τα λαχανικά και φρούτα και σε εύκαμπτα μπουκάλια που συμπιέζονται



- Είναι ασφαλή για να τα επανα-χρησιμοποιήσουμε.
- Αυτή η κατηγορία πλαστικών έχει ελαφρύτερο βάρος από άλλες και συνεπώς μπορεί να λιώσει σε υψηλές θερμοκρασίες ή στον φούρνο μικροκυμάτων και να επιμολύνει τα τρόφιμα με τοξικές χημικές ουσίες

PP#5 (πολυπροπυλένιο)

Οι κατασκευαστές χρησιμοποιούν το πολυπροπυλένιο σε πλαστικά δοχεία για σιρόπι, γιαούρτι και μαργαρίνες

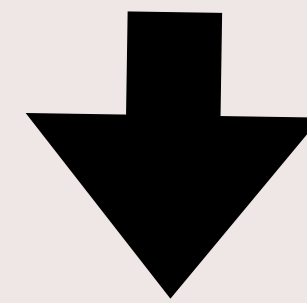


Οι συσκευασίες αυτές μπορούν να επαναχρησιμοποιηθούν με ασφάλεια (όχι όμως για ζέσταμα τροφίμων) καθώς δεν υπάρχει καμία επιστημονική ένδειξη ότι μπορούν να επιμολύνουν τα τρόφιμα με επικίνδυνες χημικές ουσίες.

Γιατί μπορεί τα πλαστικά δοχεία να είναι επικίνδυνα για την υγεία;

Σε γενικές γραμμές, στα πλαστικά δοχεία, θα πρέπει να αποφεύγουμε δύο χημικές ουσίες: την **δισφαινόλη-A** και τις **φθαλικές ενώσεις**.

Και οι δύο αυτές χημικές ουσίες παρεμβαίνουν στην ορμονική λειτουργία του οργανισμού



“Ενδοκρινείς διαταράκτες”

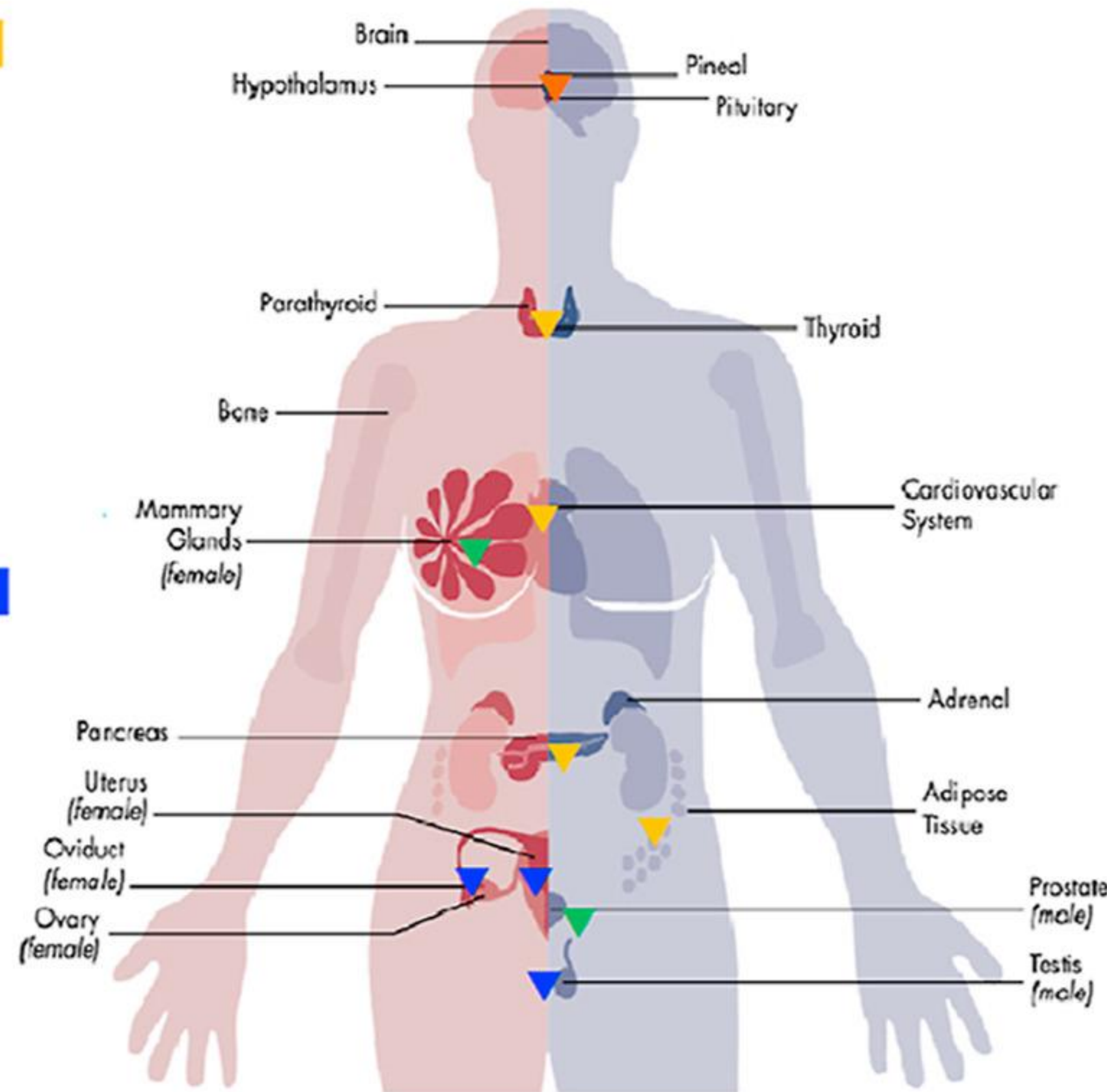
Πιθανές επιδράσεις στην υγεία των “Ενδοκρινικών διαταρακτών”

Metabolic alterations

- Overweight and obesity
- Fat tissue dysfunction
- Increase of body fat mass
- Hyperglycemia
- Insulin resistance
- Type 2 diabetes mellitus
- Thyroid dysregulation
- Hypertension
- Coronary heart disease

Reproductive disorders

- Hormonal alterations
- Precocious puberty
- Fetal growth restriction
- Preterm births and abortions
- Decreased fertility
- Ovarian and uterine hypertrophy
- Premature ovarian failure
- Reduced semen quality



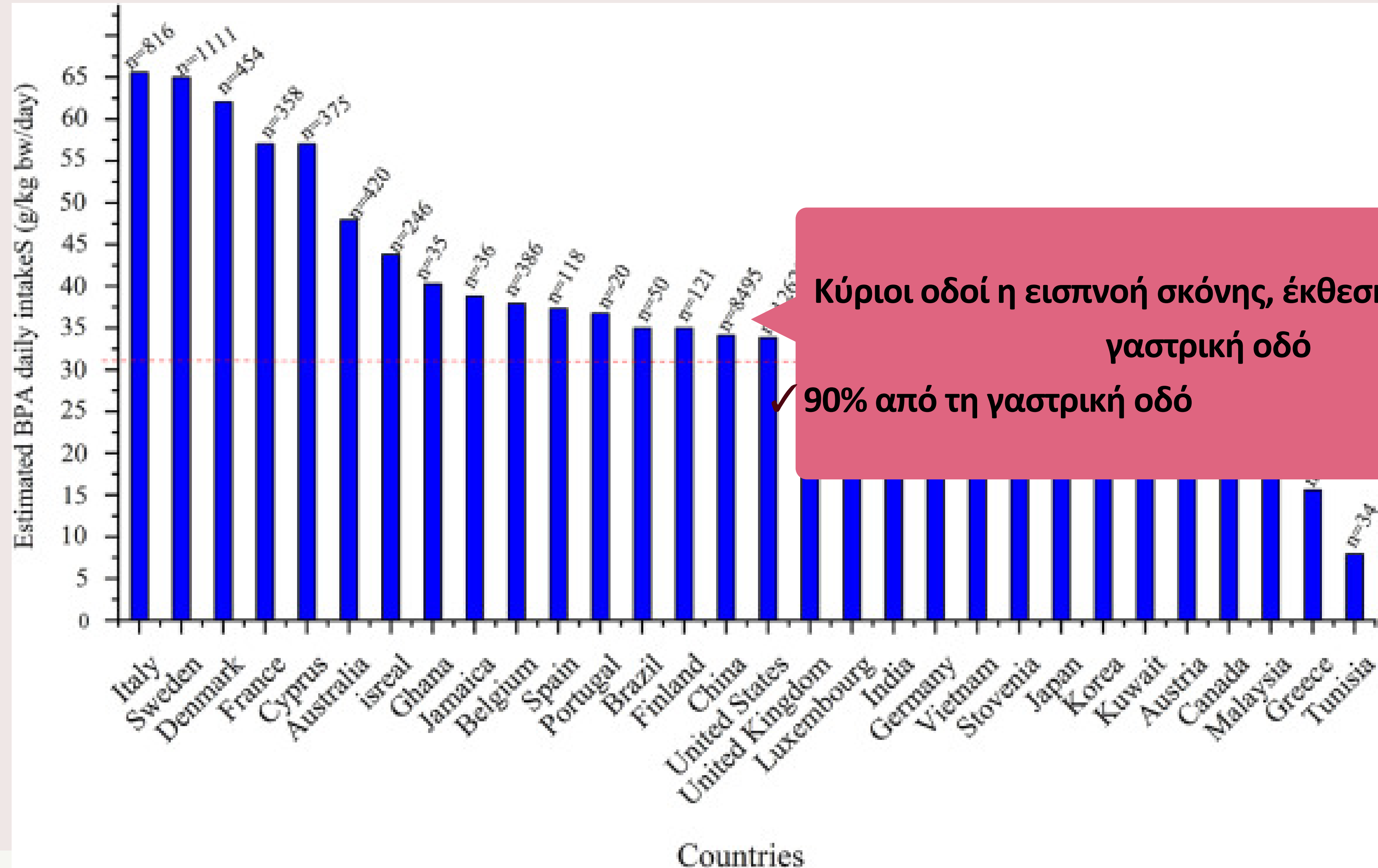
Neurological disorders

- Psychomotor and mental development alterations
- Reduced cognitive ability
- Depression and anxiety
- Internalizing and externalizing behavior alterations
- Reduction of sexually dimorphic behavior

Hormone-dependent tumors

- Uterine leiomyoma
- Advanced endometriosis
- Malignant endometrial hyperplasia
- Endometrial, breast and prostate cancer

Παγκόσμια κατανομή της εκτιμώμενης ημερήσιας πρόσληψης Δισφαινόλης-A ανά κιλό σωματικού βάρους



Κύριοι οδοί η εισπνοή σκόνης, έκθεση δέρματος και γαστρική οδό
✓ 90% από τη γαστρική οδό

Τύπος 3: Πολυβινυλοχλωρίδιο – (περιέχει φθαλικές ενώσεις)

- Το πολυβινυλοχλωρίδιο περιέχει φθαλικές ενώσεις που μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα αναπαραγωγής στον άνθρωπο.
- Αυτός ο τύπος πλαστικού μπορεί να είναι διαυγής και εύκαμπτος, αλλά και πιο σκούρος και άκαμπτος.
- Πλαστικά δοχεία τροφίμων, που συνήθως κατασκευάζονται με πολυβινυλοχλωρίδιο, είναι τα μπουκάλια για χυμούς φρούτων, για μαγειρικό λάδι και για τις διαυγείς/διάφανες πλαστικές συσκευασίες τροφίμων.
- Τα πλαστικά δοχεία με πολυβινυλοχλωρίδιο έχουν το σύμβολο «V» επάνω τους.

Τύπος 7: Πολυανθρακικό

- Θα πρέπει να αποφεύγετε τα πλαστικά δοχεία με αυτή την ουσία, διότι ενδέχεται να περιέχουν δισφαινόλη-Α, η οποία εκλύεται σταδιακά στα περιεχόμενά τους.
- Αυτά τα πλαστικά έχουν συχνά το σύμβολο «Υ», ή και την αναγραφή “Other” επάνω τους.
- Θα τα βρείτε σε μεγάλα μπουκάλια για νερό ψυγείου, σε σκληρά, επαναχρησιμοποιήσιμα μπουκάλια για νερό και σε πλαστικές κούπες καφέ

Πως μπορώ να μειώσω την καθημερινή έκθεση σε δισφαινόλη Α;

1. Να προτιμάτε φρέσκα προϊόντα που δε χρειάζονται συσκευασία (π.χ. κρέας, λαχανικά)
2. Να αποθηκεύετε και να ζεσταίνετε τα τρόφιμα σε γυάλινα ή κεραμικά δοχεία
3. Να περιορίσετε τη χρήση πλαστικών ειδών και προϊόντων μίας χρήσης (π.χ. πιάτα, ποτήρια, μαχαιροπίρουνα)
4. Να αναζητάτε την ένδειξη «χωρίς BPA» (BPA-free) στις συσκευασίες
6. Να πλένετε πάντα στο χέρι και όχι στο πλυντήριο πιάτων πλαστικά πιάτα και ποτήρια για να αποφύγετε την έκθεση των προϊόντων σε υψηλές θερμοκρασίες.

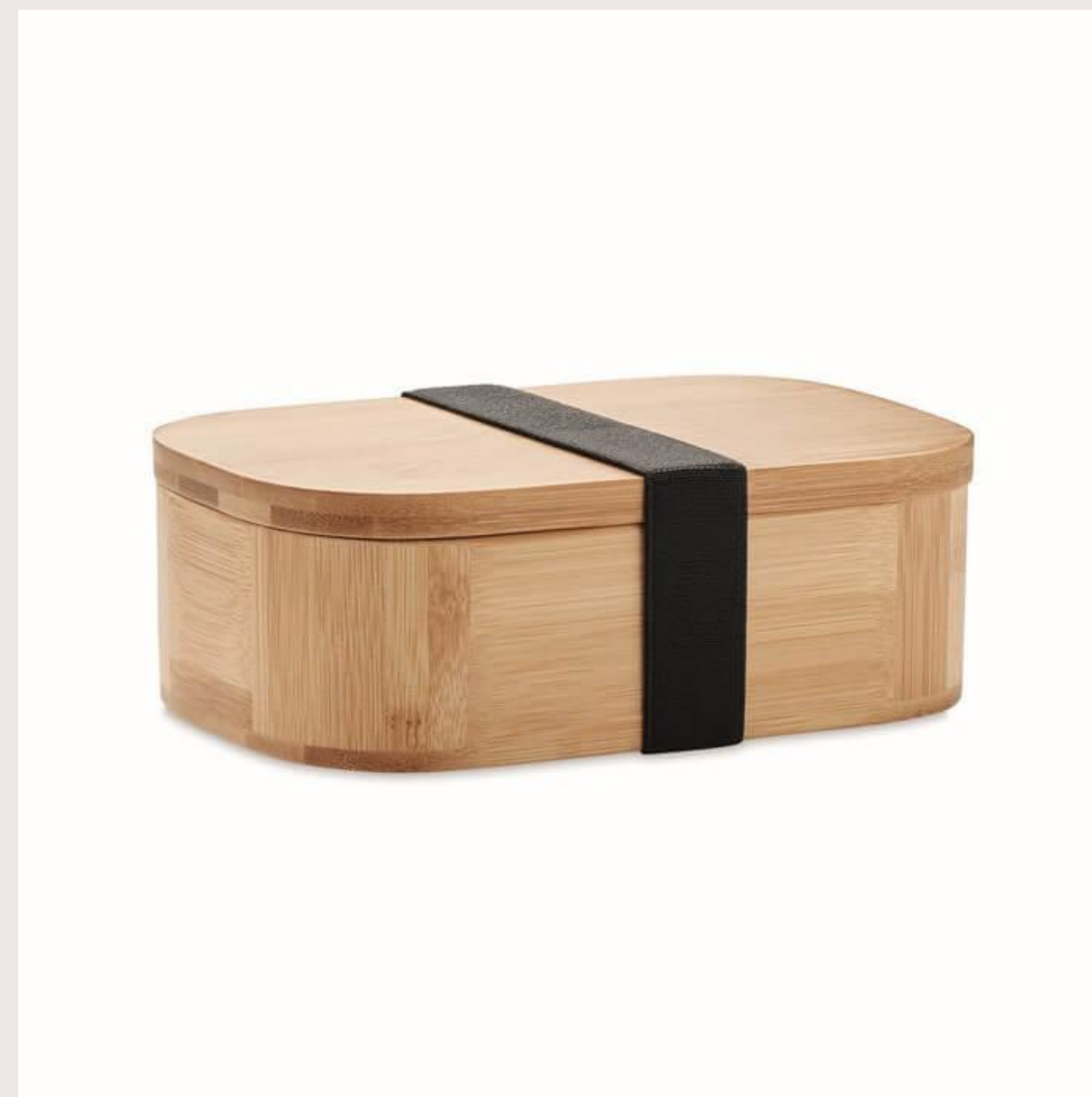
Ποια δοχεία, ποιων προδιαγραφών, είναι κατάλληλα για να φυλάσσουμε ζεστά τρόφιμα;

Σύμφωνα με τον **Οργανισμό Τροφίμων και Φαρμάκων της Αμερικής**, τα πιο ασφαλή και **ιδανικά δοχεία** για να αποθηκεύσουμε **ζεστά τρόφιμα** και υγρά είναι:

- τα γυάλινα,
- τα πορσελάνινα
- και τα ανοξείδωτα.



Εναλλακτικά δοχεία φαγητού



Συσκευασίες φιλικές στο περιβάλλον για το κολατσιό



Θήκη φαγητού από βαμβάκι



Κερομάντηλα τροφίμων



Σακούλες σιλικόνης τροφίμων

Προτεινόμενες πηγές

- ΕΦΕΤ <https://www.efet.gr/index.php/el/consumers/kindynoi-trofimon>
- European Food Safety Authority <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/bisphenol>

*“Φάρμακο σας ας γίνει η τροφή σας κι η τροφή σας
ας γίνει το φάρμακο σας”,
Ιπποκράτης*

Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας!