

Przygotowywanie potraw w folii aluminiowej szkodzi zdrowiu

15 czerwca 2020

Przygotowywanie potraw w folii aluminiowej jest szkodliwe – powiedziała endokrynolog Natalia Zubarewa, członkini Rosyjskiego Towarzystwa Dietetyków oraz Rosyjskiego Związku Dietetyków. Lekarka wyjaśnia, dlaczego nie należy tego robić.

Zubarewa podkreśla, że przygotowywanie jedzenia w folii jako takiej nie jest szkodliwe, ale to, że taka metoda gotowania, praktykowana w domu, może przyczyniać się do kumulowania się nadmiaru aluminium w organizmie. Endokrynolog przypomina, że normalnie w ludzkim ciele nie ma aluminium. „Nasz organizm jest w stanie samodzielnie pozbywać się niewielkich ilości aluminium, ale przestaje sobie z nim radzić, gdy metal gromadzi się w nadmiernych ilościach” – wyjaśnia endokrynolog.

Jak dodaje, aluminium trafia do naszego organizmu nie tylko za pośrednictwem folii, ale też w wyniku korzystania z aluminiowych naczyń, spożywania produktów, które długo miały kontakt z folią, m.in. czekolady. „Aluminium nie jest uważane za absolutnie szkodliwe, ale pojawia się coraz więcej badań wskazujących na związek między jego nadmiarem a rozwojem choroby Alzheimera, osteoporozy, chorób nerek, zwiększonym ryzykiem zachorowania na raka piersi, chorób zapalnych jelit” – ostrzega lekarka.

Źródło: pl.SputnikNews.com