

بهترین ظروف برای پخت غذا کدامند؟

21 اردیبهشت 1405

ظروف غذا و تنوع و میزان مقاومت آنها در برابر حرارت و مواد مختلف غذایی نقش بسیار مهمی در طبخ غذاها دارد و سلامتی فرد را تحت تاثیر خود قرار می دهد. متخصص طب ایرانی ظروف مختلف غذایی را مورد بررسی قرار داد.

سلامت نیوز نوشت: ظروف پلاستیکی و یکبار مصرف نیز از جمله ظروف بسیار حساس در ایجاد بیماری هستند؛ به طوری که غذای داغ در ظروف پلاستیکی و یکبار مصرف می تواند فرد را در ابتلا به سرطان مورد تاثیر قرار دهد.

در دنیای امروز که دغدغه های سلامتی و مدیریت هزینه ها همواره در کنار یکدیگر مطرح هستند، انتخاب ظروف مناسب برای پخت و پز به یکی از سوالات اساسی خانواده ها تبدیل شده است.

با توجه به تنوع گسترده محصولات در بازار و نوسانات قیمتی، بسیاری از مصرف کنندگان در انتخاب بهترین گزینه دچار سردرگمی می شوند. در همین راستا، با یکی از کارشناسان حوزه سلامت و تغذیه گفتگویی انجام داده ایم تا راهنمایی جامع در خصوص انتخاب ظروف پخت و پز ارائه دهد.

زهراسرباز حسینی، متخصص طب سنتی با تأکید بر اهمیت آگاهی مصرف کنندگان، به تشریح جزئیات ۹ نوع ظرف رایج در آشپزخانه های ایرانی پرداخته است.

وی با اشاره به ظروف استیل ضد زنگ اظهار کرد: این ظروف به دلیل مقاومت بالا در برابر خراش، زنگ زدگی و عدم واکنش با مواد غذایی، گزینه ای مناسب برای سرخ کردن و جوشاندن محسوب می شوند. سهولت در شستشو از دیگر مزایای آنهاست، اما پخش ناهمگون گرما و احتمال چسبندگی غذا در صورت عدم استفاده از روغن کافی، از نقاط ضعف آنهاست. توصیه می شود از نگهداری طولانی مدت غذاهای اسیدی یا رب دار در این ظروف خودداری شود.

سرباز حسینی با اشاره به ظروف چدن، گفت: برای پخت های طولانی مدت مانند خورش ها، ظروف چدن ایده آل هستند. این ظروف گرما را به خوبی در خود نگه می دارند، اما کند گرم می شوند. دوام بالای آنها قابل توجه است، اما امکان واکنش با غذاهای اسیدی وجود دارد.



سرباز حسینی با اشاره به ظروف چدن لعاب‌دار افزود: مشابه چدن، برای پخت خورش‌ها مناسب هستند و مشکل واکنش با غذاهای اسیدی را ندارند. با این حال، وزن بیشتر، قیمت بالاتر و احتمال آسیب دیدن لایه لعاب، از معایب آن‌هاست.

وی با اشاره به ظروف روحی (آلومینیومی): این ظروف به سرعت گرم می‌شوند و برای پخت‌های سریع مناسب هستند. اما خراش‌پذیر بوده و در صورت آسیب دیدن پوشش، به خصوص در معرض حرارت بالا، می‌توانند مضر باشند.

سرباز حسینی با اشاره به ظروف تفلون نجسب متذکر شد: قابلیت پخت بدون روغن و چسبندگی نداشتن، آن‌ها را برای غذاهای کم‌روغن محبوب کرده است. اما در برابر حرارت بالا بسیار آسیب‌پذیرند و لایه تفلون آن‌ها به سرعت خراشیده و خراب می‌شود که می‌تواند سلامتی را به خطر اندازد. تاکید می‌شود که تا حد امکان از بازسازی این ظروف خودداری شود.

متخصص طب سنتی با اشاره به ظروف سرامیک و گرانیت افزود: برای غذاهای کم‌روغن مناسب، تمیز کردن آسان و ایمنی بالایی دارند. نقطه ضعف آن‌ها وزن زیاد، کند گرم شدن و قیمت بالایشان است.

سرباز حسینی با اشاره به ظروف مسی بیان کرد: رسانایی گرمایی بالایی دارند و برای پخت غذاهای خاص مانند مربا به کار می‌روند. سنگین، گران، نگهداری دشوار و آسیب‌پذیری لایه داخلی که در صورت خرابی بسیار مضر است، از معایب این دسته محسوب می‌شود.

وی با اشاره به ظروف شیشه‌ای یا پیرکس افزود: این ظروف کاملاً غیرواکنشی و ایمن هستند. امکان مشاهده فرایند پخت و استفاده در مایکروویو از مزایای آن‌هاست. اما در پخش یکنواخت گرما ضعیف عمل می‌کنند و احتمال شکستن دارند.

به گفته سرباز حسینی ظروف سنگی طبیعی بوده و گرما را برای پخت آهسته حفظ می‌کنند، اما تمیز کردن دشوار، قیمت بالا و وزن زیاد، از معایب آن‌هاست.

این متخصص طب سنتی تاکید کرد: بر اساس مطالعات طب روز و آموزه‌های طب سنتی، ظروف شیشه‌ای یا پیرکس به عنوان بهترین و ایمن‌ترین گزینه معرفی می‌شوند.

با این حال، این کارشناس تصریح کرد که با توجه به توانایی مالی و نیازهای روزمره هر فرد، می‌توان از سایر ظروف ایمن نیز استفاده کرد. انتخاب نهایی باید با در نظر گرفتن اولویت‌های شخصی و رعایت نکات ایمنی صورت گیرد.