



Νιτροζαμίνες και ασφάλεια τροφίμων

Τελευταία η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (European Food Safety Authority – EFSA) δημοσίευσε τα δεδομένα από την αξιολόγηση της επικινδυνότητας των νιτρικών και νιτρωδών αλάτων που χρησιμοποιούνται ως προσθετικά τροφίμων. Παρόλο που από τη γνωμοδότηση αυτή προκύπτει ότι η έκθεση των καταναλωτών βρίσκεται μέσα στα ασφαλή όρια και οι ανωτέρω ουσίες δεν αποτελούν το ουσιαστικό πρόβλημα, δημοσιεύματα στον τύπο αφήνουν υπονοούμενα για επικινδυνότητα συγκεκριμένων κατηγοριών τροφίμων, μεταξύ των οποίων το κρέας και τα προϊόντα του.

Για αιώνες και πριν την κατάψυξη, η αλιπάσωση αποτελούσε τη μέθοδο συντήρησης του κρέατος η οποία όμως δεν χρησιμοποιεί μόνο το αλάτι αλλά και μίγματα νιτρικών και νιτρωδών αλάτων, ζάχαρης και καρυκευμάτων, ενός μίγματος γνωστού για τις αντιβακτηριακές του ιδιότητες και τα αποτελέσματά του στο χρώμα και το άρωμα. Συγχρόνως αυξάνεται και η μικροβιακή σταθερότητα του προϊόντος, αναστέλλεται η ανάπτυξη του κλωστηριδίου της αλλαντίασης και αποφεύγεται η τάγγιση.

Όμως κατά τη διαδικασία της αλιπάσωσης συμβαίνουν και άλλες σοβαρές αλλαγές από τη χρήση των αλάτων αυτών όπως είναι ο σχηματισμός των νιτροζαμινών. Είναι οργανικές χημικές ενώσεις οι οποίες παράγονται κατά την αντίδραση των νιτρικών και των νιτρωδών αλάτων που προστίθενται ως συντηρητικά με κάποιες βιογενείς αμίνες και με την ταυτόχρονη επίδραση της θερμοκρασίας, του pH και των συνθηκών επεξεργασίας των τροφίμων. Η EFSA ανακοίνωσε ότι οι πιο επικίνδυνες νιτροζαμίνες είναι μόνο 10 και ότι μπορούν να προκαλέσουν στα ζώα και τον άνθρωπο όχι μόνο καρκίνο αλλά και άλλες γονιδιακά τοξικές δράσεις που μπορούν να βλάψουν το DNA. Για το λόγο αυτό σε πολλές χώρες επιβάλλεται νομικά η μείωση του ποσοστού των νιτρωδών στο προϊόν κατά την επεξεργασία συντήρησης και η προσθήκη βιταμίνης C, ερυθροβικού οξέος και τοκοφερόλης που εμποδίζουν το σχηματισμό τους.

Αν και είναι διαπιστωμένο ότι το μη επεξεργασμένο και μη μαγειρεμένο κρέας εμπεριέχει κάποια ίχνη νιτροζαμινών, στη βιβλιογραφία αναφέρεται ότι εμφανίζονται αυξημένες συγκεντρώσεις στο κρέας και τα προϊόντα του μετά το μαγείρεμα (ψήσιμο, τηγάνισμα, μικροκύματα κλπ.). Τα νιτρικά άλατα αναγόμενα σε νιτρώδη στο όξινο περιβάλλον του στομάχου είναι δυνατό να αντιδράσουν με τις αμίνες και να σχηματίσουν νιτροζαμίνες. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον όμως έχει το γεγονός ότι ο μέσος καταναλωτής είναι λανθασμένα ενημερωμένος να πιστεύει ότι η επιβάρυνσή του με νιτρικά και νιτρώδη οφείλεται μόνο στην κατανάλωση κρέατος και προϊόντων του. Έχει αποδειχθεί εδώ και δεκαετίες ότι άλλα τρόφιμα και μάλιστα σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό ευθύνονται για την επιβάρυνση του ανθρώπινου οργανισμού με νιτρικά άλατα, τα οποία στη συνέχεια ανάγονται σε νιτρώδη, όπως λαχανικά, φρούτα, γάλα και γαλακτοκομικά, ψωμί, νερό επεξεργασμένα ψάρια, κακάο, μπύρα και άλλα αλκοολούχα ποτά επεξεργασμένα λαχανικά, δημητριακά, προϊόντα ζύμωσης και άλλα.

Πολλές μελέτες συγκλίνουν στο συμπέρασμα ότι η ποικίλη διατροφή έχει καλά αποτελέσματα για την υγεία του καταναλωτή παρά το ποσοστό των νιτρικών και νιτρωδών από τα φρούτα και τα λαχανικά. Σε κάθε περίπτωση, η ορθή γεωργική πρακτική και η περιορισμένη χρήση των λιπασμάτων μπορεί να συμβάλλει σημαντικά στη μείωση των νιτρικών που υπάρχουν φυσικά στα τρόφιμα και στο νερό, μειώνοντας έτσι την συσσώρευσή τους στον οργανισμό μας.

Ο Πρόεδρος της ΕΚΑ

Σ. Ραμαντάνης

Ο Εκπρόσωπος της Τάξης της
Δημόσιας Κτηνιατρικής Υγείας και
Προστασίας του Περιβάλλοντος

Α. Τυρπένου

Ο Γενικός Γραμματέας

Ν. Σολωμάκος