

28 Απριλίου 2020

## Γιατί δεν πρέπει να πλένουμε τα τρόφιμα με σαπούνι εν μέσω κορωνοϊού

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Η κατάπωση σαπουνιού μπορεί να προκαλέσει ναυτία, εμετό, διάρροια και άλλα γαστρεντερικά προβλήματα, ότι και ο κορωνοϊός.



Αν η πανδημία του κορονοϊού μας έχει οδηγήσει σε καθημερινό πλύσιμο των τροφίμων με σαπούνι και νερό, σε μία ακόμα προσπάθεια για να «απομακρύνουμε» τον ιό από το σπίτι, καλό θα ήταν να γνωρίζουμε πως δεν είμαστε οι μόνοι.

### **Μόνο που οι ειδικοί στον χώρο των τροφίμων δεν μας το συνιστούν.**

Όσο και αν το σαπούνι αποτελεί βασικό υλικό της κουζίνας και είναι κάτι που πρέπει να χρησιμοποιούμε για να καθαρίσουμε τις επιφάνειες αλλά και να πλύνουμε τα χέρια μας για να μην εξαπλωθεί ο ιός, σίγουρα δεν είναι η καλύτερη πρόταση όταν έχουμε να κάνουμε με τον καθαρισμό των τροφίμων.

Η HuffPost, προκειμένου να μας βοηθήσει να μάθουμε όσα πρέπει να κάνουμε για τον καθαρισμό των διαφόρων προϊόντων που καταναλώνουμε, απευθύνθηκε σε ειδικούς στο χώρο των τροφίμων. Και να τι μας είπαν.

### **Γιατί δεν είναι καλή ιδέα να πλένουμε τα τρόφιμα με σαπούνι**

Η κατάπωση σαπουνιού μπορεί να προκαλέσει ναυτία, εμετό, διάρροια και άλλα γαστρεντερικά προβλήματα. Όχι μόνο λοιπόν, όλες οι παραπάνω παρενέργειες δεν είναι ευχάριστες αλλά μοιάζουν με τα συμπτώματα που έχει στον άνθρωπο ο κορονοϊός και που θα μπορούσαν να μας οδηγήσουν στο νοσοκομείο, κάτι που θα δημιουργούσε επιπλέον πρόβλημα στο ήδη στρεσαρισμένο σύστημα υγείας της

χώρας.

Τα γαστροεντερικά προβλήματα εμφανίζονται μετά την κατάποση μεγάλης ποσότητας σαπουνιού, με τους ειδικούς στην ασφάλεια τροφίμων να μας αποθαρρύνουν από το πλύσιμο τους με σαπούνι καθώς όχι μόνο είναι επικίνδυνο αλλά υπάρχει περίπτωση να αλλοιώσει την γεύση του φαγητού μας.

«Οι καταναλωτές δεν πρέπει να πλένουν τα φρούτα και τα λαχανικά με απορρυπαντικό ή σαπούνι», σημειώνει το Υπουργείο Γεωργίας των ΗΠΑ με ενημερωτικό δελτίο.

«Αυτά τα προϊόντα δεν έχουν εγκριθεί από την Αμερικανική Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) για χρήση σε τρόφιμα. Θα μπορούσατε να καταναλώσετε υπολείμματα από σαπούνι ή απορρυπαντικό που έχουν απορροφηθεί από τα τρόφιμα».

Ο Ντον Σέιφνερ, ειδικός στην επιστήμη των τροφίμων και διακεκριμένος καθηγητής στο Πανεπιστήμιο Ράτγκερς παρομοιάζει την ενέργεια αυτή, με την προσπάθεια να πετύχει κάποιος μια μύγα χρησιμοποιώντας σφεντόνα.

«Μπορεί να δουλέψει αλλά δεν είναι και ότι καλύτερο».

**Αν όχι με σαπούνι, τότε τι μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε**

**Το μόνο που χρειάζεται να κάνουμε είναι να τα πλύνουμε με μπόλικο νερό.**

«Δεν υπάρχει λόγος να χρησιμοποιείτε σαπούνι ή άλλο καθαριστικό», μας ενημερώνει η Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων των Ηνωμένων Πολιτειών.

Για προϊόντα όπως πεπόνια, αγγούρια, καρότα και αβοκάντο, μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσουμε μια καθαρή βούρτσα καθαρισμού, αλλά αυτό θα μπορούσε να προκαλέσει ζημιά σε προϊόντα με μαλακή υφή.

Με βάση έρευνες που αφορούν τροφικές ασθένειες και άλλους ιούς, περίπου 90 έως 99% ξένων οργανισμών, μπορούν να απομακρυνθούν με τρεχούμενο νερό, εξηγεί ο Μπεν Τσάπμαν, καθηγητής και ειδικός στην επέκταση της ασφάλειας τροφίμων στο κρατικό πανεπιστήμιο της Βόρειας Καρολίνας (North Carolina State University).

«Δεν μπορούμε να κάνουμε κάτι καλύτερο από το να πλύνουμε με νερό τα τρόφιμα. Μερικές φορές τα μικρόβια μπορούν να προσκολληθούν σε ρωγμές ή άλλα μέρη των φρούτων ή λαχανικών που δεν μπορεί να φτάσει το νερό. Αλλά η προσθήκη σαπουνιού δεν πρόκειται να κάνει τίποτα καλύτερο από ότι το νερό μόνο του».

Δεδομένου ότι δεν υπάρχουν στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι ο COVID-19 εξαπλώνεται μέσω των τροφών, οι οδηγίες για την πλύση είναι οι ίδιες με αυτές που θα γινόντουσαν αν δεν είχαμε την πανδημία.

### **Καλό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό πριν αλλά και μετά το μαγείρεμα.**

Άλλες προτάσεις αφορούν την αφαίρεση των πρώτων (εξωτερικών) φύλλων από μαρούλια και λάχανα.

### **Παίζει ρόλο η θερμοκρασία του νερού;**

Καλό είναι να ξεπλένουμε τα τρόφιμα με δροσερό νερό, καθώς το ζεστό, μπορεί να μαράνει τα φύλλα από τα λαχανικά. Πολλοί από εμάς μπορεί να κάνουμε την σκέψη πως το καυτό νερό θα σκότωνε τα όποια μικρόβια υπάρχουν άρα και τους ιούς. Μόνο που για να συμβεί κάτι τέτοιο θα πρέπει να τα πλύνουμε με βραστό νερό, κάτι που όχι μόνο θα κατέστρεφε την τροφή αλλά θα καίγαμε και τα χέρια μας.

Άλλωστε όπως μας συμβουλεύει ο καθηγητής Μπεν Τσάπμαν, «Το αποτέλεσμα θα είναι το ίδιο ακόμα και με κρύο νερό».

### **Το πλύσιμο των τροφίμων πρέπει να γίνει με την αγορά ή πριν τα χρησιμοποιήσουμε;**

Η αλήθεια είναι πως δεν παίζει κάποιο ιδιαίτερο ρόλο. Ο Τσάπμαν μας προτείνει να πλένουμε τα φρούτα και τα λαχανικά πριν τα καταναλώσουμε καθώς αν τα πλύνουμε με την αγορά τους μπορεί να ωριμάσουν γρηγορότερα με ότι αυτό συνεπάγεται.

Να υπενθυμίσουμε πως στα τρόφιμα υπάρχουν δραστικές ενώσεις που τα προφυλάσσουν από την αλλοίωση του χρόνου και με το πλύσιμο αφαιρούνται.

### **Είναι αποτελεσματικά τα προϊόντα καθαρισμού;**

Ο Ντον Σείφνερ υποστηρίζει πως δεν υπάρχουν ενδεδειγμένες έρευνες που να αποδεικνύουν πως τέτοιου είδους προϊόντα έχουν κάποιο αποτέλεσμα σχετικά με την αφαίρεση βακτηρίων ή ιών, από τα τρόφιμα. «Και σίγουρα δεν έχουμε κάτι που

να σχετίζεται με τον κορονοϊό».

### **Μπορώ να φτιάξω το δικό μου καθαριστικό;**

Υπάρχουν πολλές «συνταγές» για να φτιάξει κανείς το δικό του καθαριστικό διάλυμα, όπως ο συνδυασμός νερό με ξύδι ή σπόροι από γκρέιπφρουτ, χυμό λεμόνι ακόμα και μαγειρική σόδα.

Όπως μας λέει ο Τσάπμαν, δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα να δημιουργούμε τα δικά μας καθαριστικά, απλά υπάρχει περίπτωση το προϊόν να έχει γεύση από ξύδι.

Επιπλέον κοστίζει περισσότερο από την απλή χρήση νερού, ενώ δεν υπάρχει καμία απόδειξη πως το ξύδι είναι αποτελεσματικό ενάντια στον κορονοϊό.

Δεδομένου λοιπόν πως δεν υπάρχει καμία έρευνα που να αποδεικνύει πως πλένοντας τα τρόφιμα με μία «σπιτική συνταγή» καθαριστικού, αποτρέπουμε την μετάδοση κάποιας ασθένειας, καλύτερα να επενδύσουμε τα χρήματά μας σε κάτι περισσότερο αξιόλογο και αναγκαίο.

### **Χρειάζεται να αφήσουμε τα τρόφιμα έξω από το σπίτι**

Δεν υπάρχουν στοιχεία που να δείχνουν πως αφήνοντας τα τρόφιμα εκτός σπιτιού για κάποιες μέρες είναι απαραίτητο για να εμποδίσουμε την μετάδοση κάποιου ιού.

Όπως επισημαίνει ο Τσάπμαν, για να είναι αποτελεσματικό αυτό θα εξαρτιόταν από παράγοντες όπως η θερμοκρασία, η σχετική υγρασία, με την προϋπόθεση πάντα πως, υπάρχει κάποιος ιός στην τροφή. Μέχρι στιγμής όμως δεν έχουμε κανένα στοιχείο που να αποδεικνύει πως η τροφή μπορεί να μεταφέρει κάποιον ιό και συγκεκριμένα τον COVID-19, για να καταλήξουμε να αφήνουμε τα τρόφιμα εκτός σπιτιού για δύο ή τρεις μέρες.

«Αν θέλουμε να κάνουμε κάτι χρήσιμο αυτό είναι το καλό ξέβγαλμα με νερό και στην συνέχεια καλό πλύσιμο των χεριών, ιδίως όταν επιστρέφουμε από παντοπωλεία και σούπερ μάρκετ».

Αυτό που πρέπει να κρατήσουμε στο πίσω μέρος του μυαλού μας είναι πως δεν έχει τόση σημασία το πλύσιμο των διαφόρων λαχανικών και φρούτων ή ο τρόπος που θα γίνει αυτό, αλλά το γεγονός πως πρέπει απαραιτήτως να κρατάμε τις αποστάσεις μεταξύ μας, αφού ο ιός μεταδίδεται μέσα από τα σταγονίδια της αναπνοής και όχι μέσα από τις τροφές.

Όπως λέει στην HuffPost ο Ντον Σέιφνερ, «Ο κίνδυνος ελοχεύει κατά την αγορά οποιουδήποτε προϊόντος όταν βρισκόμαστε μεταξύ άλλων ανθρώπων. Το ρίσκο είναι μεγάλο. Δεν είναι πως και αν πλύνουμε κάτι. Είναι η απόσταση μεταξύ μας

που έχει σημασία και το μένουμε σπίτι».

**Πηγή:** [huffingtonpost.gr](http://huffingtonpost.gr)