

آیا فلز آلومینیم برای بدن خطرناک است؟

آبان 26, 1393

آلومینیم جزء فلزات سنگین به شمار معروف. گرچه علاوه بر این فلز ☒ سنگینی نیست. آلومینیم از نظر فراوانی، سومین فلز در سطح کره زمین است. گرچه آلومینیم جزء فلزات بی خطر در نظر گرفته می شود. اما سازمان غذا و داروی آمریکا هیچگاه آن را مورد آزمایش قرار نداده است. با این حال کتابخانه ملی پزشکی آمریکا، بیش از دوهزار اثر زیان آور در مورد آلومینیم بر شمرده است.

آلومینیم در فرآیندهای بیوشیمیایی هیچ سیستم زنده‌ای وجود ندارد. آلومینیم در بدن انباسته می شود، به ویژه در مغز و استخوانها. یعنی اگر بخواهید طولانی‌تر زندگی کنید و قدرت ذهنیتان نیز حفظ شود، شرط احتیاط این است که در طول زندگی از این فلز دوری کنید.

منابع آلومینیم - چطور کمتر در معرض این فلز باشیم

برچسب‌های موادی که استفاده می‌کنید، بخوانید به ویژه:

دئودورانتها

محصولات زیبا یی پوست و مو

خمیر دندانها

غذاهایی مانند پودر کیک‌های آماده

بکینگ پودر، جوش شیرین

خمیرهای آماده

آناتسی‌اسیدهای معده

قرص‌های مسکن و داروهای ضد اسهال

تمیزکننده‌های فلزی

ترشیجات کنسرو شده

پنیرهای فله‌ای

کرم‌های قهوه

رنگ‌های خوراکی

فرآورده‌های شیر

مارگارین‌ها

آلومینیم موجود در هر محصولی که باشد و شما آن را بخورید، بنوشید، تنفس کنید، بپوشید، در آن غوطه ور شوید، یا به پوستان بمالید، وارد بدنتان می‌شود. خوشبوکننده‌های هوا و بدن، بطور خاص بسیار زیان‌بار هستند، زیرا در کالبدشکافی اجسام سالم‌خوردگان در بخش بویایی مغز، آلومینیم یافت شده است. این نشان می‌دهد که چنین افرادی از اسپری‌های ضدعرق حاوی آلومینیم استفاده می‌کردند.

همچنین باید از بکاربردن ظروف آشپزی آلومینیومی یا طروف تفلون با بدنه‌ی آلومینیومی خودداری کنید. از فویلهای آلومینیومی برای گرم کردن یا پخت غذا استفاده نکنید. از کنسروها یی که قوطی آلومینیومی دارند استفاده نکنید و در لیوان‌های آلومینیومی آب نخورید. آلومینیوم در قطعات اتومبیل، دود اگزوز اتومبیل، فیلتر سیگار، دود سیگار و مواد ساختمانی، آفتکشها و آمالگام دندان‌پزشکی نیز یافت می‌شود.

نشانه‌های مسمومیت با آلومینیم

باور بر این است که سمیت آلومینیم در ایجاد بسیاری از بیماری‌ها مانند آلزا یمر، پارکینسون، زوال عقل، آرتروز مفصلی، اختلالات سیستم ایمنی، آرژی، یبوست، صرع، مشکلات قلبی، بیش فعالی، بیماری‌های کلیوی، پوکی استخوان، شیزوفرنی و ... نقش داشته باشد. آلومینیم همچنین باعث سردرد، نارسا یی کبد و کلیه، کلیت، رخم معده، کم خونی، اختلالات ماهیچه‌ای، حفره‌های دندانی، سوزش معده، خشکی پوست و مخاط، کمبود حافظه و گیجی می‌شود. در کودکان اختلالات ADD و ADHD می‌تواند مربوط به مسمومیت آلومینیومی باشد.

چطور بدن را سم زدایی کنیم؟

۱. به طور روزانه سیب مصرف کنید. پکتین موجود در سیب با فلزاتی مانند آلومینیم ترکیب می‌شود و از انباسته شدن آنها در بافت‌های

بدن پیشگیری میکند و آنها را از بدن خارج میسازد.

2. روزانه مقداری آب لیموترش بخورید. نیمی از لیموترش را در یک فنجان آب گرم بفشارید و دو بار در روز بنوشید. این یکی از بهترین راههای برای سم زدایی آلومینیومی است. اسید سیتریک موجود در آب لیموترش به خارج کردن فلزات از سلولها و بافت‌ها کمک میکند.

3. زردچوبه ادویه‌ای حاوی آنتیاکسیدان است که با آنتیاکسیدان‌ها و مواد سمی مقابله میکند. این ماده به آرامی از کبد و کلیه سم زدایی میکند. این دو عضو بدن بیش از همه از سومومی مانند آلومینیم آسیب میبینند. زردچوبه را میتوانید به صورت پودر در غذا استفاده کنید.

گروه ترجمه پارسی طب