

# آیا فلز آلومینیم برای بدن خطرناک است؟

آبان 26, 1393

آلومینیم جزء فلزات سنگین به شمار می‌رود. گرچه عملاً فلز  سنگینی نیست. آلومینیم از نظر فراوانی، سومین فلز در سطح کره‌ی زمین است. گرچه آلومینیم جزء فلزات بی‌خطر در نظر گرفته می‌شود. اما سازمان غذا و داروی آمریکا هیچگاه آن را مورد آزمایش قرار نداده است. با این حال کتابخانه‌ی ملی پزشکی آمریکا، بیش از دوهزار اثر زیان‌آور در مورد آلومینیم برشمرده است.

آلومینیم در فرآیندهای بیوشیمیایی هیچ سیستم زنده‌ای وجود ندارد. آلومینیم در بدن انباشته می‌شود، 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 زیبایی پوست و مو

خمیرندان‌ها

غذاهایی مانند پودر کیک‌های آماده

بکینگ پودر، جوش شیرین

خمیرهای آماده

آنتی‌اسیدهای معده

قرص‌های مسکن و داروهای ضداسهال

تمیزکننده‌های فلزی

ترشحات 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 اجساد سالخورده‌گان در بخش بویایی مغز، آلومینیم یافت شده است. این نشان می‌دهد که چنین افرادی از اسپری‌های ضدعرق حاوی آلومینیم استفاده می‌کرده‌اند.

همچنین باید از بکاربردن ظروف آشپزی آلومینیومی یا ظروف تفلون با بدنه‌ی آلومینیومی خودداری کنید. از فویل‌های آلومینیومی برای گرم کردن یا پخت غذا استفاده نکنید. از کنسروهایی 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 آلزایمر، پارکینسون، زوال عقل، آرتروز مفصلی، اختلالات سیستم ایمنی، آلرژی، یبوست، صرع، مشکلات قلبی، بیش‌فعالی، بیماری‌های کلیوی، پوکی استخوان، شیزوفرنی و ... نقش داشته باشد. آلومینیم همچنین باعث سردرد، نارسایی کبد و کلیه، کُلیت، زخم معده، کم‌خونی، 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؟

1. به طور روزانه سیب مصرف کنید. پکتین موجود در سیب با فلزاتی مانند آلومینیم ترکیب می‌شود و از انباشته 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 سمومی مانند آلومینیم آسیب می‌بینند. زردچوبه را می‌توانید به صورت پودر در غذا استفاده کنید.

گروه ترجمه پارسی طب