مركز حماية مستهلك يحذّر من ترك "الأطعمة المعلبة" مفتوحة في الثلاجة

ذكرت صحية "الوطن" أن أطعمة مثل الفول والذرة والفاصولياء والمشروم يكثر استخدامها في صورة معلبات لسرعة استخدامها، ويضطر البعض بعد فتحها لوضعها في الثلاجة لعدم استخدامها كليا في نفس الوقت.

وأشار مركز حماية المستهلك الألماني إلى خطورة الاحتفاظ بالمعلبات المفتوحة في الثلاجة لأن الأوكسجين يتسرب إلى العبوة المفتوحة ويؤدي إلى انحلال القصدير من خامة العبوة واختلاطه بالطعام، ما يشكل خطراً على صحة الكلى.

ونصح المركز بتجنب هذا الخطر من خلال تفريغ بقية العبوة في وعاء قابل للغلق من الزجاج أو البلاستيك، والاحتفاظ به في الثلاجة.

وفي وقت سابق، قال الطبيب السعودي، عبد العزيز الشثري، إن هناك عادات خاطئة تتسبب في الإصابة بالفشل الكلوي لدى البالغين في المملكة.

وأشار الشثري، استشاري أمراض كلى الأطفال، إلى ثلاثة أسباب تؤدي إلى الإصابة بالفشل الكلوي لدى البالغين في المجتمع السعودي، بحسب ما نقله موقع "المواطن".

وقال إن هذه الأسباب هي "أمراض السكري، والضغط، والسمنة"، مشيراً إلى أنها تتلف الأوعية الدموية الدقيقة التي تتكون منها الكلية.

وأكد الطبيب السعودي على أن عوامل وعادات أخرى لا تقل أهمية تلحق ضرراً بالكلى، منها: قلة شرب الماء، والإكثار من الملح، والتدخين، والالتهابات البولية، والتوتر والقلق، ما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

ووضع الشثري مجموعة من النصائح، مشددا على ضرورة اتباعها لضمان عدم الإصابة بهذا المرض، ومنها شرب الماء بكمية كافية (للبالغين من 3-2 لتر يومياً، والأطفال حسب وزن الجسم)، والتقليل من ملح الطعام، وتجنب الأطعمة المعلبة والسريعة حيث تحتوي على مواد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.