



PFAS

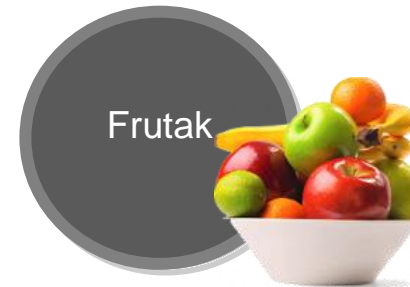
EDO SUSTANTZIA PERFLUORALKILATUAK, EGONKORTASUN KIMIKO

ETA TERMIKO HANDIKO KONPOSATUAK DIRA, INDUSTRIA-ERABILERARAKO OSO BALIAGARRIAK DIREN EZAUGARRIAK. HORREGATIK, URTEETAN ZEHAR ASKO ERABILI IZAN DIRA, ETA HORREK ELIKA-KATEAN SARTZEA ERAGIN DU. KUTSATZAILE ORGANIKO IRAUNKORTZAT (COPs) BEZALA SAILKATUTA DAUDE.

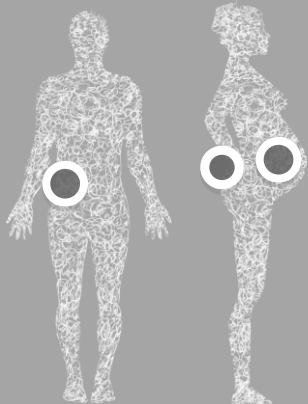


▶ AINTZAT HARTU BEHARREKO ELIKAGAIK

EFSAren arabera, 4 PFAS garrantzitsuenetarako esposizioan gehien lagundu zuten elikagai taldeak hauek izan ziren: arraina, frutak eta arrautzak (eta 3 elikagai horien deribatuak)



▶ GIZA OSASUNEAN DITUEN ERAGINAK



Sistema immunologikoan, kolesterolean eta jaioberrien pisan eragin negatiboak dituzte

KALTETUTAKO ORGANOAK:

Sistema immunologikoa
Haurdunaldia
Gibela



JARDUNBIDE EGOKIAK etxean

Ezin dira konposatu hauek elikagaietatik kendu; beraz, gure esposizioa minimizatzeko neurriak industrian duten erabilera mugatzera zuzenduta daude, konposatu hauek elikagai-katera ez iristeko. Hau kontuan izanik, beti komeni da jardunbide egoki hauek jarraitzea, kutsadura hori eta beste batzuk saihesteko:



GARBITU

eskuak edozein elikagai manipulatutako aurretik.



DESINFEKTATU

tresnak, oholak eta azalerak.



MANTENDU

hotz-katea, elikagai gordinak garraiatzen diren bitartean.

MANTENDU

hotz haragiak, arrainak eta gainerako elikagaiak prestatzen eta kontsumitzen diren arte.

SUKALDATU

modu egokian arrainak, haragiak eta horiekin eginiko produktuak, eta bero mantendu kontsumitzen diren arte. Kontsumitu ondotik, alaitu arinen hoztu.

SAIHESTU

elikagai gordinen eta sukaldatuen arteko kutsadura gurutzatua.

GARBITU

modu egokian fruta eta barazki guztiak gordinek kontsumitu behar badira.



EZ AHAZTU

Deskribatutako elikagaiak (arraina, fruta eta arrautzak) konposatu hauen kopuru handiagoa izan arren, erregulartasunez kontsumitu behar ditugun elikagaiak dira, onura asko ekartzen baitituzte.