



مصالحہ جات میں لیڈ (سیسہ)

لیڈ ایک انتہائی زہریلی دھات ہے۔ یہ خاص طور پر آپ کے چھوٹے بچوں کے لیے بہت نقصان دہ ہے کیونکہ وہ ابھی نمو اور نشوونما کے مراحل میں ہوتے ہیں۔ لیڈ کے زیر اثر آنا صحت کے کئی مختلف مسائل کا سبب بن سکتا ہے، جیسا کہ:

- ذہنی اور اعصابی نظام کو نقصان
- سست نشوونما اور نمو
- سماعت اور بولنے میں مشکلات
- سیکھنے سے متعلق اور رویہ جاتی مسائل

بد قسمتی سے بہت سی اشیاء میں لیڈ موجود ہو سکتا ہے۔ حتیٰ کہ ان اشیاء میں بھی کہ جہاں آپ کو اس کی موجودگی کی توقع نہ ہو۔ ایک طریقہ جس کے ذریعے بچے لیڈ کی زد میں آ سکتے ہیں وہ مصالحہ جات ہیں۔ مصالحہ جات ہمارے کھانے کو ذائقے دار بناتے ہیں لیکن ان میں لیڈ موجود ہو سکتا ہے۔ لیڈ سے آلودہ کھانا لوگوں کے کھانے کے لیے مضر ہوتا ہے۔ یہاں مخصوص مصالحہ جات ہیں جن میں لیڈ شامل ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے، جیسا کہ:



- سالن
- ہلدی
- کا مصالحہ
- مرچ پاؤڈر
- دارچینی
- املی
- دھنیا
- ویتیلی اویلی (پبلا پھول یا جارجیائی زعفران)
- وانوری ماریلی
- اجیکا

لیڈ کو مصالحہ جات میں ان کے وزن کو بڑھانے یا ان کے رنگ کو زیادہ شوخ بنانے کے لیے جان بوجھ کر شامل کیا جا سکتا ہے۔ بعض اوقات، مصالحہ جات حادثاتی طور پر لیڈ سے آلودہ ہو جاتے ہیں۔ یہ تب ہو سکتا ہے کہ اگر مصالحہ جات اگائے جانے والی زمین میں لیڈ موجود ہو یا مصالحہ جات کی پروسیسنگ میں استعمال ہونے والے آلات میں لیڈ موجود ہو۔ لیڈ سے محفوظ رہتے ہوئے ذائقے دار کھانے بنائیں:

- صرف امریکہ میں خریدے گئے مصالحہ جات استعمال کریں۔ امریکہ سے باہر خریدے گئے مصالحہ جات میں لیڈ ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔
- امریکہ سے باہر خریدے گئے یا بغیر لیبل یا بغیر مارک کیے کنٹینرز میں موجود مصالحہ جات کا استعمال ترک کر دیں۔
- اگر آپ امریکہ سے باہر خریدے گئے مصالحہ جات سے کھانا بناتے رہے ہیں، تو اپنے نگہداشتِ صحت کے فراہم کنندہ کو اپنے بچے کا لیڈ کے حوالے سے خون کا ٹیسٹ کرنے کا کہیں۔

