Uwaga na tę patelnię. Może poważnie zaszkodzić zdrowiu

Wiele osób korzysta z teflonowych patelni niemal każdego dnia, nie zwracając uwagi na ich stan. Tymczasem nawet drobne rysy na powłoce mogą wywołać poważne konsekwencje zdrowotne. Choć teflon sam w sobie nie jest toksyczny, uszkodzona lub przegrzana patelnia może zacząć wydzielać szkodliwe związki chemiczne.

Szczególnie niebezpieczne są starsze modele, w których przypadku przy produkcji używano PFOA - substancji uznawanej za rakotwórczą i zaburzającą gospodarkę hormonalną. Eksperci alarmują - **zniszczona powłoka nie tylko traci swoje właściwości, ale może też stać się źródłem chemicznego skażenia jedzenia**.

## Zarysowy teflon - bomba z opóźnionym zapłonem

Teflon, czyli politetrafluoroetylen (PTFE) to materiał wynaleziony w latach 40. XX wieku, który zrewolucjonizował kuchnie na całym świecie. Jest odporny na wysokie temperatury i ma doskonałe właściwości nieprzywierające. Problem zaczyna się wtedy, gdy patelnia zostanie uszkodzona mechanicznie, np. metalowym widelcem lub przegrzana powyżej 260°C.

W takich warunkach **powłoka może zacząć się rozkładać**, wydzielając toksyczne opary. Starsze patelnie zawierają dodatkowo PFOA, związek zakazany obecnie w Unii Europejskiej. Według Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności może uszkadzać wątrobę, układ odpornościowy i wywoływać zaburzenia hormonalne.

## Po czym poznać, że patelnia nadaje się do wymiany?

Widoczne rysy, łuszczenie się powłoki czy zmiana koloru to wyraźnie sygnały ostrzegawcze. Jeśli jedzenie zaczyna przywierać lub patelnia wydziela zapach przy podgrzewaniu, czas ją wyrzucić. Warto pamiętać, że **każda rysa to potencjalne źródło przedostania się szkodliwych substancji do jedzenia**. Aby tego uniknąć:

* należy używać drewnianych lub silikonowych akcesoriów
* nie wolno przegrzewać pustej patelni
* warto zrezygnować z mycia w zmywarce.

Dobrą alternatywą są **naczynia ceramiczne, żeliwne lub stalowe**, choć wymagają odrobinę więcej troski, szczególnie podczas mycia. Są po prostu trwalsze i bezpieczniejsze dla zdrowia.

## Dlaczego warto przestać ryzykować?

Choć porysowana patelnia może wyglądać na nieszkodliwą, **jej dalsze użytkowanie niesie realne zagrożenie dla zdrowia**. W uszkodzonej powłoce mogą gromadzić się resztki jedzenia, a podczas smażenia dochodzi do wydzielania toksycznych oparów oraz mikroskopijnych cząstek, które trafiają prosto do organizmu człowieka. Proces ten zachodzi powoli, niemal niezauważalnie, ale regularna ekspozycja może prowadzić do poważnych konsekwencji, np.:

* problemów z odpornością
* zaburzeń hormonalnych
* uszkodzeń wątroby.

To nie przesada, lecz wnioski płynące z analiz takich instytucji jak Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności. Wymiana patelni na nową nawet co kilka lat to prosty i skuteczny sposób na ograniczenie ryzyka. Koszt takiej zmiany jest niewielki w porównaniu z potencjalnym zagrożeniem dla zdrowia całej rodziny.