मसालों में सीसा (लेड)

सीसा (लेड) एक अत्यधिक विषाक्त धातु है। यह छोटे बच्चों के लिए विशेष रूप से हानिकारक होता है, क्योंकि उनकी वृद्धि एवं विकास नहीं हुआ रहता है। सीसा (लेड) के संपर्क में आने से विभिन्न स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं, जैसे कि:

- मस्तिष्क तथा नर्वस सिस्टम में क्षति
- वृद्धि एवं विकास मंद होना
- सुनने एवं बोलने संबंधी समस्याएं
- सीखने एवं व्यवहार संबंधी समस्याएं

दुर्भाग्यवश, बहुत सी वस्तुओं में सीसा (लेड) मौजूद हो सकता है। यहां तक कि जिन वस्तुओं में आप अपेक्षा नहीं करते हैं उसमें भी। **बच्चे मसालों के माध्यम से भी सीसा (लेड) के संपर्क में आ सकते हैं।** मसाले हमारे भोजन को स्वादिष्ट बनाते हैं, परंतु उनमें सीसा (लेड) भी मौजूद हो सकता है। सीसा (लेड) से संदूषित भोजन उसे खाने वाले व्यक्ति के लिए खतरनाक हो सकता है। कुछ मसालों में सीसा (लेड) का संदूषण होने की अधिक संभावना होती है, जैसे कि:

- कर
- टर्मरिक
- मसाला
- मिर्ची पाउडर
- दालचीनी
- इलमी धनिया
- कविटेली कथ्वाविली (kviteli kvavili) (लयो फथ्लॉवर अथवीजॉसर्थ्जयन सैफरॉन)
- सथ्वानुरी मलिरी (svanuri marili)
- अदरू जका (adjika)

मसालों का वजन बढ़ाने या उनका रंग अधिक चमकदार बनाने के लिए उनमें जानबूझकर सीसा (लेड) मिलाया जा सकता है। कभी-कभी दुर्घटनावश भी मसाले सीसा (लेड) से संदूषित हो सकते हैं। ऐसा तब होता है, जब जिस मिट्टी में मसाले उगाए जा रहे हैं, यदि उस मिट्टी में सीसा (लेड) हो, या जब मसालों को प्रोसेस करने हेतु प्रयोग किए जाने वाले उपकरण में सीसा (लेड) हो। **सीसा (लेड) से सुरक्षित रहते हुए स्वादिष्ट भोजन बनाएं।**

- केवल यूनाइटेड स्टेट्स में खरीदे जाने वाले मसालों का ही प्रयोग करें। यूनाइटेड स्टेट्स के बाहर से खरीदे जाने वाले मसालों में सीसा (लेड) होने की अधिक संभावना होती है।
- यूनाइटेड स्टेट्स के बाहर से खरीदे जाने वाले मसालों अथवा लेबेल रहित मसालों अथवा मार्करहित कंटेनर्स के मसालों का प्रयोग रोकें।
- यदि आप यूनाइटेड स्टेट्स के बाहर वाले मसालों से भोजन बनाते हैं, तो किसी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से आपके बच्चे के रक्त की जांच करवाएं।

अधिक जानकारी पाएं:
www.vdh.virginia.gov/leadsafe/

VDH VIRGINIA DEPARTMENT OF HEALTH

Virginia Childhood Lead Poisoning Prevention Program