

KADMIOA

NATURAN DAGOEN KUTSATZAILE KIMIKOA DA, GIZAKIEI KUTSATUTAKO ANIMALIA ETA LANDARE JATORRIZKO ELIKAGAIK KONTSUMITZEAN IGAROTZEN DENA.



KONTUAN HARTU BEHARREKO ELIKAGAIK

Kadmioa airean, lurzoruan eta uretan aurki daiteke, eta uzta eta animalietan metatzen da; beraz, hainbat elikagairekin dago lotuta:



UGAZTUNEN ERRAIAK:
giltzurrunak, gibela, birrikak



ARRAINAK eta MARISKOAK
(nagusiki, krustazeoak)



Tuberkuluak, basoko zizak, fruitu lehorrak, kakaoa eta egoskariak.



LABOREAK eta ERATORRIAK
(nagusiki, arrosa eta garia)



ELIKAGAIEN BIDEZKO INTOXIKAZIOA

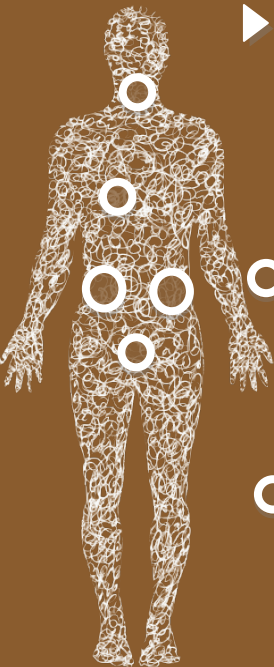
Metatze-ondorioak, epe luzean, kadmio kopuru handiak hartzeagatik. Kantzerigenoak izan daitezke.

KALTETUTAKO ORGANOAK

giltzurrun-sistema, sistema hepatikoa, biriken sistema, hezurren sistema, sistema hormonal eta ugaltze-sistema.

MINBERAK

Diabetikoak
Giltzurrunetako lesioak dituzten gaixoak.
Jaioberriak eta haurrek



JARDUNBIDE EGOKIAK etxean

Elikagaietako kadmioa ezin da etxean desagerrarazi, baina bere kontsumoa muga daiteke.

Gainera, gomendagarria da Higiene Jardunbide Onei jarraikiz aritzea, beste agente biologiko (bakterioak, birusak, parasitoak) batzuek eragindako kutsadura saihesteko:

MUGATU	MUGATU	GARBITU	DESINFEKTATU	MANTENDU	KUZINATU	GARBITU
animalien erraien kontsumoa	krustazeoen haragi ilunaren kontsumoa	eskuak edozein elikagai manipulatu aurretik.	tresnak, oholak eta azalerek.	hotz-katea, elikagai gordinak garraiatzen diren bitartean, eta ahalik eta lasterren hoztu prestatzen eta kontsumitzen diren arte.	modu egokian arrainak, haragiak eta horiekin eginiko produktuak, eta bero mantendu kontsumitzen diren arte. Kontsumitu ondotik, al bait arinen hoztu.	modu egokian fruta eta barazki guztiak gordinik kontsumitu behar badira.

EZ DESIZOZTU

elikagaiak giroko tenperaturan, ezpada hozkailuaren behealdean.

EZ NAHASTU

elikagai gordinak eta kuzinatua