

# PERKLORATOA

URETAN EGONKORTASUN ETA DISOLBARRITASUN HAUNDIA DUEN IOIA DA. PERTSONEN ARTEAN ELIKADURA INTOXIKAZIOA ERAGIN DEZAKETE, BATEZ ERE, JATORRIAN KUTSATUTAKO ORTUARIAK.



## ▶ AINTZAT HARTU BEHARREKO ELIKAGAIAK

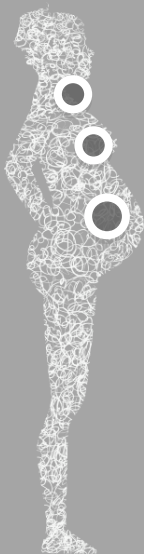
Landare-jatorriko ortuariak, eta bereziki **hostodunak**, perklorato-kontzentrazio handienak dituzten elikagaiak dira. Oso zaila da elikagaietan eta edateko uretan dauden perklorato-mailekiko esposizioak ondorio kaltegarriak eragitea gizakien osasunean.



**HOSTODUN ORTUARIAK**  
(Uraza, rukula, espinaka, errefaua, arbia)



**FRUTAK, ESPEZIAK, GOZAGARRIAK, INFUTSIOAK**



## ▶ ARRISKU TALDEAK

Umekiak, jaioberriak eta **hipertiroidismoa izateko aurrejoera duten pertsonak** dira.

### ○ SINTOMAK:



Giza tiroidean, ikusi da perkloratoek iodoaren xurgapena inhibitzen du, tiroide-hormonen eta tirotropinaren mailak aldatuz.

### ○ KALTETUTAKO ORGANOKAK:

Tiroideak  
Bularreko guruinak  
Umekiak

## BUENAS PRÁCTICAS en el hogar

Ezin dira elikagaietan asimilitatutako perkloratoak desagerrarazi, jatorriko lurraren edo uraren ondorio baitira. Elikagaien azalean dauden perkloratoak elikagaien industrian desinfektatzaileak erabiltzearen ondorio dira, eta landareak eta frutak behar bezala garbituz ezaba daitezke. Nolanahi ere, gomendagarria da zenbait jarraibideri jarraiki aritzea, beste agente biologiko batzuekin (bakterioak, birusak, parasitoak) kutsatzea saihesteko:

GARBITU	DESINFEKTATU	MANTENDU	MANTENDU	SUKALDATU	SAIHESTU	GARBITU
 <p>eskuak edozein elikagai manipulatutako aurretik.</p>	<p>tresnak, oholak eta azalera.</p> 	<p>hotz-katea, elikagai gordinak garraiatzen diren bitartean.</p>	<p>hotz haragiak, arrainak eta gainerako elikagaiak prestatzen eta kontsumitzen diren arte.</p>	<p>modu egokian arrainak, haragiak eta horiekin eginiko produktuak, eta bero mantendu kontsumitzen diren arte. Kontsumitu ondotik, alaitu arinen hoztu.</p>	<p>elikagai gordinen eta sukaldatuen arteko kutsadura gurutzatua.</p>	<p>modu egokian fruta eta barazki guztiak gordintan kontsumitu behar badira.</p>

## ○ EZ DESIZOZTU

elikagaiak giroko tenperaturan, ezpada hozkailuaren behealdean.