

اجازه ندهیم مواد غذایی در یخچال کپک بزند

همه ما اغلب با کپک‌هایی که روی مواد غذایی می‌بینیم این سوال را از خود می‌پرسیم که آیا تا چه حد این ماده هنوز هم قابل مصرف است؟



جام جم آنلاین: همه ما اغلب با کپک‌هایی که روی مواد غذایی می‌بینیم این سوال را از خود می‌پرسیم که آیا تا چه حد این ماده هنوز هم قابل مصرف است؟

تا سال‌های سال مردم این مواد غذایی را مصرف می‌کردند و از سمی بودن آن بی‌اطلاع بودند، اما امروزه همه می‌دانند که این سموم تا چه حد برای سلامتی زیان‌آور است، هر چند اثرات مخرب آن یک‌شبه نمود پیدا نمی‌کند اما می‌تواند طی چند سال و با انباشته شدن در بافت‌های بدن، موجب بیماری مهلک سرطان و سایر بیماری‌هایی شود که اصلاً تصورش را هم نمی‌کنیم. مهم‌ترین راه‌حلی که متخصصین بر آن انگشت گذاشته‌اند این است که اجازه ندهیم مواد غذایی در یخچال خانه کپک بزند.

گاهی شنیده‌ایم که بهتر است نان را به جای یخچال در فریزر نگهداری کنیم. تا مدتی هم این کار را کرده‌ایم اما بعد از کمی از پروسه بیرون آوردن و گرم کردن، خسته شده‌ایم و تصمیم گرفته‌ایم که به همان سبک و سیاق گذشته آن را در یخچال بگذاریم. علاوه بر این که گفته می‌شود نباید بیش از نیازمان نان بیرون بیاوریم و اگر آوردیم دیگر نباید آن را فریز کنیم چون این چرخه فریز و گرم کردن تنها برای یکبار موثر است و بار دوم دیگر به ماده غذایی خسارت می‌زند.

از طرفی خسته شده‌ایم بس که شنیده‌ایم نباید مواد غذایی را در یخچال رها کنیم و مدت زیادی نگه داریم، ما که عادت کرده‌ایم همه چیز را بیش از نیاز خودمان بخیریم و در یخچال و فریزر انباشته کنیم، تغییر این عادت برایمان یک کابوس بزرگ است. بعضی‌ها هم از جمله مادر بزرگ‌ها معتقدند هر ماده غذایی که قرار باشد فریز شود دیگر به درد نمی‌خورد چون مزه‌اش برمی‌گردد و دیگر خاصیت ندارد. همین مادر بزرگ‌ها کار بهتری می‌کنند؛ به اندازه نیازشان برای یک وعده غذایی گوشت و سبزی تهیه می‌کنند و غذاهای خوشمزه‌ای می‌پزند. اما ما باید چه کنیم؟ هر روز باید سر کار برویم یا مشغول کارهای بی‌شمار خانه هستیم و باید به بچه‌ها و همسرمان رسیدگی کنیم و با وجود این همه کار، کسی از ما توقع ندارد که مواد غذایی را تازه تازه بخیریم و در همان روز مصرف کنیم.

چاره کار را در فریز کردن پیدا کرده‌ایم که به عقیده متخصصان تغذیه، تا حدودی کیفیت مواد غذایی را تغییر می‌دهند اما اثرات زیانباری بر سلامتی ما ندارند. هر چه باشد، کم شدن مقادیری از کیفیت مواد غذایی در سبزی و میوه بهتر از سمی شدن آن است.

خوش‌رنگ و لعاب اما سمی و سرطانزا

رب گوجه‌فرنگی، نان، حتی پلویی که تا چند روز در یخچال باقی مانده، سوسیس و کالباس، پنیر و ماست، تنقلاتی مثل فندق، پسته، بادام، کشمش و هر نوع خوراکی که در یخچال رها می‌کنیم و مجبوریم مدت زیادی آن را نگهداری کنیم، ممکن است کلنی‌هایی از کپک را بعد از چند روز یا چند ماه به رخ ما بکشند. کاری که باید بکنیم این است؛ یا آنها را در فریزر نگهداری کنیم تا شاهد این منظره نباشیم یا هر چه زودتر آن را مصرف کنیم که دیگر کپک‌ها فرصت رشد و نمو پیدا نکنند.

بعضی کدبانوها راه‌هایی را برای نگهداری بهتر مواد غذایی از جمله رب گوجه‌فرنگی پیدا کرده‌اند، آنها رب را هم مثل گوشت و سبزی در کیسه فریزر یا قالب‌های ریز یخ ریخته و در فریزر قرار می‌دهند. این طوری استفاده کردن از این ماده خیلی راحت‌تر است. در مقابل، بعضی افراد هم هستند که معتقدند اگر رب گوجه‌فرنگی را در فریزر نگهداری کنیم رنگ زیبایی که به غذا می‌دهد، از بین می‌رود. اینجاست که باید قبول کنیم غذایی با رنگ کمتر و کیفیت متفاوت، اما سلامت، خیلی بهتر از غذایی خوش رنگ و لعاب اما سمی و سرطانزاست.

قابل توجه صاحبان صنایع

روش دوم برای این‌که از شر این کپک‌ها خلاص شویم این است که، از هر نوع ماده غذایی، مقدار کمی بخیریم. مثلاً قوطی‌های کوچکتری را از رب گوجه‌فرنگی انتخاب کنیم. هر چند در بازار معمولاً همه رب‌های گوجه‌فرنگی در یک اندازه تولید می‌شوند و این قابل توجه مشاوران صنایع غذایی در کارخانه‌هاست که در این مورد به فکر بیفتند و از نظر اندازه برای قوطی‌های رب فکری کنند. درست کاری که چند سال پیش در مورد پنیرها صورت گرفت و پنیرهای کوچک به بازار آمد.

اگر کپک دیدیم چه کنیم؟

حالا اگر با یک ماده غذایی که یک لایه کپک روی آن قرار گرفته چه بکنیم که سلامتی‌مان تامین شود؟ محققان می‌گویند اگر این ماده

غذایی رب گوجه‌فرنگی، پنیر یا ماست است آن را به طور کامل دور بیندازید.

حتی برداشتن یک لایه از کیک کمکی به سالم‌کردنش نمی‌کند، چون علاوه بر سموم قارچی که در این ماده تولید شده و به داخل لایه‌های پایینی نفوذ کرده، اسپور قارچ‌ها هم در داخل این ماده ریخته است. اسپور قارچ‌ها میکروسکوپی است و با چشم قابل دیدن نیست و ماده سمی هم تنها با انجام آزمایش‌های خاصی قابل تشخیص است، پس نباید فکر کنیم چیزی که دیده نمی‌شود نمی‌تواند به ما آسیبی برساند.

در مورد میوه‌ها هم بدترین کار ممکن، برداشتن کلنی کیک از روی آن و ادامه مصرف باقی آن است که معمولاً شاهد آن هستیم. چرا که با این کار تصور می‌کنیم کیک را به کل از ماده غذایی برداشته‌ایم اما نمی‌دانیم که سموم قارچی که کیک‌ها تولید می‌کنند از جسم قارچی‌ای که ما برداشته‌ایم خطرناک‌تر است و این سموم به محض تولید میزان کمی کیک بر روی ماده غذایی به قسمت‌های زیادی از غذا راه پیدا می‌کنند.

خوردن چه نوع کیک‌هایی مجاز است؟

جواب محققان این است که اساساً خوردن هیچ نوع کیک‌ی مجاز نیست. کیک‌هایی که در نوعی از پنیرها در اروپا با نام پنیر آبی، مورد استفاده قرار می‌گیرد شاید بر روی افرادی که در آن کشورها زندگی می‌کنند اثر بدی نگذارد اما هنوز ثابت نشده که آیا بدن ما با خوردن آن چه واکنشی نشان خواهد داد؟ بعضی محققان معتقدند که این نوع کیک‌ها برای سلامتی ما خطر دارد.

نکته: هر چند اثرات مخرب سموم حاصل از کیک‌ها یک‌شبه نمود پیدا نمی‌کند اما می‌تواند طی چند سال و با انباشته شدن در بافت‌های بدن، موجب بیماری مهلک سرطان و سایر بیماری‌هایی شود که اصلاً تصورش را هم نمی‌کنیم از قدیم مرسوم بوده کیک‌ی که روی آبغوره بسته را برمی‌داشتند و باقی آن را مصرف می‌کردند. این کار هر چند کار درستی نیست اما موردی از مسمومیت با آن هم گزارش نشده و به نظر می‌رسد اگر مقدار این کیک ناچیز باشد نمی‌تواند اثر بدی بر سلامتی ما داشته باشد، اما هرگز نباید لایه کیک با آبغوره داخل بطری مخلوط شود.

سموم حاصل از کیک‌ها چه ضررهایی دارند؟

وقتی صحبت از سرطان می‌شود، حتی پزشکان هم نمی‌توانند بگویند که به طور دقیق علت اصلی ابتلا به این بیماری چیست؟

اما محققان طی سال‌ها مواردی را پیدا کرده‌اند که ذره ذره می‌تواند باعث ایجاد سرطان در بدن شوند، یکی از آنها استفاده از مواد غذایی است که بر روی آنها کیک تولید شده و سموم حاصل از کیک با آن ماده غذایی در آمیخته است. تعداد بسیار زیادی از کیک‌ها ترکیبات سمی بنام مایکوتوکسین تولید می‌کنند. در بین مایکوتوکسین‌ها، 14 نوع سرطانزا وجود دارد که در این میان آفلاتوکسین‌ها از نظر قدرت سرطانزایی قوی‌تر از سایرین هستند.

یکی از مواد غذایی که آلودگی آن به سموم قارچی بسیار مورد تردید است شیر و فرآورده‌های دامی مربوط به آن است، به نحوی که دیده شده آلودگی از طریق شیر گاو می‌تواند وارد بدن مادر شده و از طریق شیر مادر هم به بدن کودک شیرخوار وارد شود. بنابر این بررسی بهداشت تغذیه دام‌ها هم بسیار مهم است.

یکی از کارهایی که ما، در این زمینه می‌توانیم انجام دهیم این است که از کیک زدن نان‌ها و تحویل نان‌های خشک کیک‌زده به نمکی‌ها خودداری کنیم.

این نان‌ها به طور مستقیم برای تغذیه دام‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند.

دکتر رسول موحدنژاد، دامپزشک، می‌گوید: یکی از اصول مهم برای کنترل بیماری‌ها، بهداشت و کنترل آلودگی‌های خوراک دام و طیور است. زیرا بیشترین ارقام ورودی به مزارع پرورش دام و طیور را تشکیل می‌دهند و می‌توانند به صورت مستقیم در حیوان ایجاد بیماری کنند یا باعث ایجاد زمینه مناسب برای بروز بیماری‌های دیگر در حیوان گردند. همچنین می‌تواند با ایجاد آلودگی در چرخه تولید غذای انسان، باعث ایجاد بیماری در انسان شوند. بطور خلاصه جهت تولید غذای سالم برای انسان، باید عوامل بیماری‌زا را از ابتدای چرخه تولید غذا، یعنی از خوراک دام و طیور، کنترل کرد.

شمشیر دو لبه کیک‌ها

حدود 200 هزار گونه کیک و قارچ شناخته شده است که اکثر آنها برای انسان مفید است، زیرا در تولید نان، آنتی‌بیوتیک‌ها و... به کار می‌روند اما بیش از 200 گونه اثرات مضر خود را بر روی انسان و دام نشان داده است. اثرات مضر سموم قارچی بر روی سلامتی انسان و دام بیش از 80 سال است که شناخته شده است اما مطالعه روی سموم حاصل از کیک مولد بیماری از سال 1960 زمانی که یک مولکول سم از قارچ آسپرژیلوس فلاووس استخراج گردید، شروع شد.

نمونه يك تحقيق در کشورمان
طي تحقيقي که در استان قم صورت گرفت محققان دریافتند که همه نمونه‌هاي شير در واحدهاي دامداري، به سم آفلاتوکسين آلوده
بودند و در تمامی موارد میزان سم آفلاتوکسين از میزان استاندارد جهاني بالاتر بود. به نظر مي‌رسد در اين رابطه پيشگيري از آلوده
شدن غذاي دام اولين اقدام باشد.

يکي از اقدامات اساسي که بايد مورد توجه مسوولان دامپزشکي قرار بگيرد ضرورت تدوين برنامه‌هاي آموزشي براي بالا بردن کيفيت
شير توليدي و انجام تحقيقات به منظور کاهش اين ماده در محصولات دامی است و آموزش کارکنان آزمایشگاه شير هم براي استفاده
از روش‌هاي پيشرفته است.

عاصفه الهبائي / جام‌جم