

## خطرناک‌ترین غذاهای جهان کدامند؟

غذاهایی که انسان‌ها می‌خورند عموماً تهدید کننده زندگی نیستند...



غذاهایی که انسان‌ها می‌خورند عموماً تهدید کننده زندگی نیستند، اما برخی از آنها اگر به شکل نادرست مورد استفاده قرار بگیرند یا درست تهیه نشوند، منجر به بیماری‌های جدی یا حتی مرگ می‌شوند. در اینجا به معرفی ۷ مورد از خطرناک‌ترین غذاهای جهان می‌پردازیم.

به گزارش ایسنا، شاید برای شما پیش آمده باشد که در میانه شب دچار تب و لرز، تعریق، حالت تهوع و گرفتگی معده شوید و مانند جنینی که در رحم مادر است، بدن خود را مچاله کنید و تمام سعی خود را می‌کنید تا خود را به سرویس بهداشتی برسانید و می‌دانید که ساعت‌های سختی را پیش رو دارید. در این حالت حدس می‌زنید که دچار مسمومیت غذایی شده‌اید. متأسفانه تقریباً هر غذایی از مرغ نیم پز گرفته تا کاهوی شسته نشده می‌تواند ما را ساعت‌ها به درد و عذاب و در بعضی موارد حتی به کام مرگ بکشانند.

سازمان بهداشت جهانی (WHO) تخمین می‌زند که هر ساله تقریباً ۶۰۰ میلیون نفر پس از خوردن غذای آلوده بیمار می‌شوند و در نتیجه ۴۲۰ هزار نفر از آنها جان خود را از دست می‌دهند.

از بین این ۶۰۰ میلیون نفر، برخی بیمار می‌شوند، چرا که آنها غذایی را خورده‌اند که به صورت نادرست تهیه شده و یا در حین فرآوری آلوده شده است. بعضی از آنها واکنش‌های آلرژیک شدیدی نسبت به مواد تشکیل دهنده برخی مواد غذایی دارند و تعداد کمی از آنها نیز به منظور سنجش میزان تحمل خود با خوردن داوطلبانه چیزی که بیمارشان می‌کند، بیمار می‌شوند. به عنوان مثال برخی اقدام به خوردن تندترین سس‌های جهان می‌کنند و سرانجام سر از بیمارستان درمی‌آورند؟ این قبیل اتفاقات بیش از آن چیزی که شما فکرش را می‌کنید، رخ می‌دهد.

اما این فقط غذاهای تند یا عجیب و غریب در سراسر جهان نیست که می‌تواند مردم را بیمار کند. برخی غذاهای اصلی و رایج نیز اگر به درستی آماده نشوند، می‌توانند ما را بیمار کنند و حتی از بین ببرند که از شنیدن نام آنها تعجب خواهیم کرد.

### ۱. فوگو (بادکنک ماهی)

سرآمد فهرست خطرناک‌ترین غذاهای جهان یک غذای لذیذ ژاپنی به نام فوگو (Fugu) یا بادکنک ماهی است. این ماهی سمی ترین ماده غذایی در جهان است و باید بسیار با دقت آماده شود تا کسی را نکشد.

فوگو حاوی مقادیر کشنده‌ای از سم "تتروdotوکسین" در اندام خود به ویژه کبد است. این سم یک مسدود کننده کانال سدیم است و در حالی که قربانی کاملاً هوشیار است، عضلات وی را فلج می‌کند. سرانجام نیز قربانی توانایی نفس کشیدن را از دست می‌دهد و از خفگی می‌میرد.

سرآشپزهای ژاپنی برای اینکه مجوز طبخ و ارائه فوگو را داشته باشند، سال‌ها آموزش‌های خاص می‌بینند. در ایالات متحده نیز تنها در صورتی می‌توان آن را فروخت که در ژاپن تهیه شده و تحت مراقبت و با مجوز در کانتینرهای سفارشی ارسال شده باشد. یک سرآشپز برای تهیه ایمن فوگو باید راه و روش آن را مانند کف دست خود بشناسد و با دقت چشم‌ها، مغز، تخمدان‌ها، کبد و روده‌های آن را دربیارد و دور بیندازد، چرا که این قسمت‌های بدن این ماهی حاوی تتروdotوکسین و کشنده است.

تتروdotوکسین یک نوروتوکسین است که تا ۱۲۰۰ برابر کشنده‌تر از سیانور است و تنها یک فوگو سم کافی را برای کشتن ۳۰ انسان بالغ دارد.

این غذا به رولت روسی می‌ماند و اگر کسی فقط یک قطعه کوچک از قسمت‌های سمی فوگو را بخورد، طی یک روز بر اثر فلج تنفسی جان خواهد داد. با این حال، اغلب افرادی که در اثر مسمومیت با فوگو می‌میرند، خودشان اقدام به طبخ این ماهی کرده‌اند.

### ۲. سیب آکی

سیب آکی (Ackee) میوه ملی کشور جامائیکا است و عرضه آن به شکل نارس از سال ۱۹۷۳ در آمریکا ممنوع شده است. این میوه در حالت نارس و کال بودن، حاوی یک سم کشنده به نام "هیپوگلیسین‌ای" (hypoglycin A) است که تولید گلوکز خون را مختل می‌کند و خطر هیپوگلیسمی (وجود قند کم در خون) را افزایش می‌دهد که در نهایت منجر به خطر به کما رفتن یا حتی مرگ می‌شود. دانه‌های این میوه نیز هرگز نباید خورده شوند، زیرا بسیار سمی هستند.

برای اینکه با خیال راحت از خوردن سیب آکی لذت ببرید، باید صبر کنید تا کاملاً روی درخت برسد و برای اینکه ایمنی مضاعف داشته باشید، کندن پوست آن قبل از خوردن نیز به کاهش سطح سم این میوه کمک می‌کند.

وقتی می‌فهمیم سیب آکی کاملاً رسیده است که پوسته بیرونی قرمز رنگ آن به سه قسمت سفید رنگ فاج بخورد. البته حتی در این حالت هم اگر گوشت این میوه هنوز زرد رنگ باشد، نباید آن را خورد، چرا که نشان می‌دهد هنوز به طور کامل نرسیده است.

خوردن یک تکه آکی نارس باعث بیماری "استفراغ جامائیکایی" می‌شود که می‌تواند فرد را به کما ببرد و حتی گاهی اوقات منجر

به مرگ شود. با این حال، خوردن سیب آکی منجمد و کنسرو شده که به طور کامل رسیده باشد، بی خطر است.

### ۳. ساناکجی (Sannakji)

اگر از خوردن غذاهای نرم و لزج لذت می برید، می توانید ساناکجی یا سان ناکجی سفارش دهید. این غذای کره ای متشکل از بازوهای بچه هشت پای زنده است که به صورت تازه تهیه و عرضه می شود، بنابراین درون ظرف هنوز تکان می خورد. ساناکجی برخلاف فوگو یا سیب آکی سمی نیست، اما در عوض اگر مشتریان این غذا را به درستی نخورند، می توانند دچار خفگی و مرگ شوند، چرا که این بازوهای تکه شده بر اثر حرکت خود می توانند به سقف دهان یا درون گلو فرد بچسبند و راه هوایی وی را مسدود کرده و باعث خفگی و مرگ وی شوند.

طبق گزارش ها، سالانه حدود شش نفر در اثر تلاش برای خوردن ساناکجی می میرند. بنابراین اگر می خواهید در یک وضعیت چسبناک گیر نکنید، حتماً باید این غذا را قبل از قورت دادن خوب بجوید.

### ۴. هاکارل (Hákarl)

"هاکارل" یک خوراک سنتی ایسلندی است که به وایکینگ ها برمی گردد. هاکارل نوعی گوشت کوسه گرینلندی است که به شدت تخمیر شده است. گوشت کوسه گرینلندی زهرآگین و حاوی مقادیر زیادی "تری متیل آمین اکسید" و "اسید اوریک" است که در صورت بلع، باعث مسمومیت شدید، ناراحتی شدید روده و اثرات عصبی می شود و گاهی منجر به مرگ نیز می شود. با این حال می توان این سموم را با رها کردن تا زمان فاسد شدن خنثی کرد.

برای تهیه ایمن این غذا، کوسه به شکل سنتی ماه ها زیر ماسه دفن می شد تا سموم آن خنثی شود. سپس آن را آویزان می کردند تا خشک شود. امروزه بیشتر در ظروف قدیمی نگهداری می شود.

اگر بوی تند و ترش حاصل از فاسد شدن و تخمیر شدن برای منصرف شدن افرادی که این غذا را مطالبه می کنند، کافی نباشد، اکثر افرادی که آن را می خورند مزه آن را به مزه ادرار تشبیه می کنند. شاید به همین دلیل است که این غذا اغلب قبل از مصرف با یک نوشیدنی محلی ایسلندی شسته می شود.

لازم به ذکر است که یک تکه از هاکارل که به خوبی آماده نشده باشد می تواند فرد را به عوارض جانبی ناخوشایندی دچار کند.

### ۵. ریواس

به سراغ غذاهای رایج تر که می رویم، ممکن است که از دیدن گیاه ریواس یا "رابارب" (Rhubarb) در فهرست خطرناک ترین غذاهای جهان تعجب کنیم. ساقه ریواس که به طور معمول برای تهیه مربا و پای استفاده می شود، برای خوردن کاملاً خوب و مناسب است، اما باید از برگ های آن دوری کرد.

برگ های ریواس حاوی "اسید اگزالیک" (oxalic acid) است که برای کلیه ها سمی است و در صورت مصرف بیش از حد حتی می تواند منجر به مرگ شود. البته یک فرد بزرگسال ۶۵ کیلوگرمی برای این اتفاق نیاز به خوردن حدود ۴ تا ۸ کیلوگرم برگ ریواس دارد، اما حتی اگر فقط چند برگ ریواس را بلعید، به احتمال زیاد دچار تعدادی عوارض جانبی مانند سوزش گلو و دهان، حالت تهوع، مشکل تنفسی، اسهال و غیره خواهید شد.

### ۶. کاساوا (Cassava)

کاساوا که با نام "مانیوک" (manioc) نیز شناخته می شود، یک ریشه گرمسیری بومی آمریکای جنوبی است که به طور معمول برای تهیه دسر استفاده می شود و یک ماده اصلی در غذاهای آمریکای لاتین و حوزه کارائیب است. با این حال، کاساوا خام حاوی سم سیانور است که لزوم تهیه و طبخ صحیح آن را نشان می دهد.

کاساوا بر دو نوع است: شیرین و تلخ. کاساوا تلخ سفت تر است، اما سیانور بسیار بیشتری نسبت به نوع شیرین آن دارد. بسته به شیرین یا تلخ بودن کاساوا، آماده سازی آن برای مصرف متفاوت است. کاساوا شیرین فقط باید پخته شود تا خوردن آن بی خطر باشد، در حالی که کاساوا تلخ باید ابتدا رنده، سپس خیسانده و سپس پخته شود تا سطح سیانور آن کاهش یابد.

### ۷. لوبیای قرمز کلیه ای (red kidney beans)

شاید تعجب آورترین ماده غذایی در این فهرست، لوبیای قرمز کلیه ای باشد. این نوع لوبیا در بسیاری از غذاها استفاده می شود و مورد علاقه بسیاری از مردم است، زیرا پروتئین، فیبر، ویتامین و مواد معدنی بسیاری دارد. اما لوبیای قرمز کلیه ای در شکل خام یا نپخته بسیار سمی است، زیرا مقادیر زیادی "فیتوهاماغلوتنین" (phytohaemagglutinin) دارد.

فیتوهاماغلوتنین یک پروتئین گیاهی است که باعث تجمع گلبول های قرمز خون می شود و منجر به علائم مسمومیت غذایی متوسط تا شدید می شود و حتی می تواند به روده ما آسیب برساند. به منظور کاهش سطح فیتوهاماغلوتنین در این نوع لوبیا، باید خیسانده و سپس برای مدت کافی جوشانده شود که بسته به روش پخت، زمان دقیق جوشاندن آن متفاوت است.

### ایمنی غذا

همانطور که دیدیم، تهیه، نگه داری و جابجایی مناسب غذا می تواند مسئله مرگ و زندگی باشد و حتی در موارد خفیف مسمومیت غذایی می تواند منجر به گذران ساعات بسیار ناخوشایندی در زندگی شود.

کشورها برای به حداقل رساندن موارد مسمومیت غذایی تدابیری را برای بهینه سازی ایمنی مواد غذایی در نظر گرفته اند. به عنوان مثال در ایالات متحده سازمان غذا و دارو مسئول حفاظت از بهداشت عمومی با اطمینان از تأمین مواد غذایی کشور به استثنای گوشت دام، طیور و محصولات تخم مرغ فرآوری شده است. این سازمان آزمایش هایی را روی مواد غذایی انجام می دهد و مقرراتی نیز برای اطمینان از سلامت، بسته بندی و نگه داری مناسب مواد غذایی دارد.

سازمان های دیگر مانند سرویس بازرسی و ایمنی غذا اطمینان حاصل می کنند که عرضه تجاری گوشت، مرغ و فرآورده های

تخم مرغ از نظر تجاری، سالم و دارای برچسب سلامت باشند. همچنین مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) در نگهداری سوابق به روز و انجام تحقیقات روی بیماری‌های ناشی از غذا در ایالات متحده برای جلوگیری از مسائل ایمنی مربوط به مواد غذایی در آینده نقش دارد. افرادی که می‌خواهند از مسمومیت غذایی در امان باشند، باید مطمئن شوند که همیشه نحوه شستن، پخت و پز و نگه‌داری غذاهای خود را با دقت بررسی می‌کنند و شاید برای ایمن بودن کامل تنها باید از هفت غذای خطرناک فوق‌الذکر اجتناب کنند، مگر اینکه به درستی تهیه شده باشند.