



افزایش احتمال ابتلا به مسمومیت با مصرف کشک‌های سنتی

یک کارشناس تغذیه هشدار داد: مصرف کشک‌های سنتی، احتمال ابتلا به مسمومیت را افزایش می‌دهد.

همشهری آنلاین: یک کارشناس تغذیه هشدار داد: مصرف کشک‌های سنتی، احتمال ابتلا به مسمومیت را افزایش می‌دهد.

به گزارش ایسنا، زیبا کاوه‌یی با اعلام این خبر افزود: کشک سنتی به دلیل طعم و مزه ویژه‌اش طرفداران بیشتری دارد اما به دلیل نگرانی در مورد رعایت نشدن برخی نکات بهداشتی در تهیه آن و احتمال ایجاد مسمومیت، مخاطراتی برای سلامت مصرف‌کنندگان دارد.

وی با اشاره به اینکه کشک صنعتی به دلیل استفاده از خطوط تولید بهداشتی و مجهز، فاقد هرگونه باکتری مضر است، یادآور شد: اخیراً پودر کشک در داخل کشور به تولید رسیده که افزایش زمان نگهداری، قابلیت نگهداری در خارج از یخچال، کاهش حجم محصول، مصرف آسان، ضایعات کمتر، ارزش غذایی بالاتر و دسترسی بیشتر از جمله مزایای پودر کشک نسبت به کشک مایع است.

به گفته این کارشناس، مصرف کشک به دلیل کلسیم و فسفر به گروه‌های مختلف سنی و به ویژه کودکان توصیه می‌شود.

وی یادآور شد: مصرف این فرآورده برای سالمندان به جهت پیشگیری از پوکی استخوان نیز مفید است.

کاوه‌یی در ادامه افزود: با توجه به اینکه ممکن است درصد نمک یا چربی برخی کشک‌ها بالا باشد، مصرف کشک شور یا پرچرب در افرادی که مشکل فشارخون خون دارند می‌بایست با احتیاط صورت گرفته میزان مصرف از سوی این گروه کنترل شود.

وی گفت: پروتئین، املاح و ویتامین‌های پودر کشک چهار برابر بیشتر از کشک مایع صنعتی است. کشک یکی از فرآورده‌های فرعی شیر است که به روش سنتی از جوشاندن، تغلیظ و یا خشک کردن دوغی که پس از کره‌گیری باقی می‌ماند و یا از ماست بدون چربی تهیه می‌شود.

کشک یک منبع غنی از پروتئین، کلسیم، فسفر و کمی چربی و همچنین گروهی از ویتامین‌های خانواده B است و چون از ماست یا دوغ گرفته شده حاوی اسیدهای آلی هم هست. ارزش غذایی هر محصول با توجه به نوع تکنولوژی که در تهیه آن استفاده می‌شود نوع ماده اولیه و حتی فصلی که شیر دوشیده شده و منطقه‌ای که مربوط به آن است و فرآورده‌های صورت گرفته روی آن متفاوت است. مسلماً هرچه روی کشک فرآوری‌های حرارتی کمتری انجام شود ارزش غذایی آن بالاتر خواهد بود. از سوی دیگر هرچه درصد رطوبت کمتر باشد از نظر مواد مغذی ارجحیت خواهد داشت.

میزان انرژی تولید شده توسط 100 گرم کشک حدود 100 تا 120 کیلوکالری بوده که می‌تواند به عنوان یکی از تامین‌کننده‌های انرژی مورد نیاز بدن در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود، میزان مواد غذایی مغذی در کشک‌های مختلف به نوع فرآوری و همچنین شیر یا ماده اولیه آن بستگی دارد.

مهمترین استفاده درمانی از کشک، پیشگیری از بروز یا پیشرفت بیماری پوکی استخوان است. میزان مناسب کلسیم و فسفر و نسبت این دو ماده مغذی در ترکیب کشک، شرایط ایده‌آلی را برای استفاده بهینه از کشک مصرفی در پیشگیری از پوکی استخوان به وجود می‌آورد. در پروسه‌های صنعتی کشک به دو صورت تهیه می‌شود؛ در یک حالت، کشک‌های خشک شده ساییده شده و با کمی آب مخلوط می‌شوند تا به درصدی از رطوبت برسد. بعد به آنها نمک می‌زنند پاستوریزه می‌کنند و در شیشه یا کیسه‌های پلی اتیلن می‌ریزند و وارد بازار می‌کنند.

در حالت دیگر که غالباً در کارخانه‌های لبنی انجام می‌شود، کشک از شیر و به صورت تازه تهیه شده و پس از بسته بندی در ظروف پلاستیکی یا شیشه‌ای وارد بازار می‌شود. از نظر طعم و میزان رطوبت، ترکیب‌های کشک‌های تهیه شده به روش‌های مختلف

