

مصرف كشك فله ؛ ممنوع

ميكروب ها و باكتري هاي خطرناك در كشك باز بسرعت تكثير و باعث مسموميت مي شوند...



ميكروب ها و باكتري هاي خطرناك در كشك باز بسرعت تكثير و باعث مسموميت مي شوند
مصرف كشك فله ؛ ممنوع

جام جم آنلاين: كشك ، يكي از پرخاصيت ترين مواد لبني است كه مصرف آن خصوصا در ايام ماه مبارك رمضان براي تهيه غذايي چون آش رشته، كشك بادمجان و كله جوش افزايش مي يابد، اما شايد اين پرسش مطرح شود چگونه كشك تهيه مي شود؟ ارزش تغذيه اي آن چه ميزان است؟ آيا كشك هاي سنتي خشك و گلوله شده اي كه اين روزها در بازار به صورت فله اي به فروش مي رسند سالم هستند؟ آيا كشك ها مي توانند بيماريزا باشند؟

روش تهيه كشك

كشك به 2 روش صنعتي و سنتي تهيه مي شود. معمولا براي تهيه كشك، ماست را به دوغ تبديل کرده و چربي آن را مي گيرند. سپس دوغ را با مقدار متفاوتي نمك مخلوط و مي جوشانند تا غليظ شود. در روش سنتي دوغ غليظ شده را در كيسه هاي پارچه اي ريخته و آويزان مي كنند. آبي كه از كيسه مي چكد، بعد از غليظ شدن به صورت قره قروت استفاده مي شود و آنچه در كيسه مانده و آبگيري شده را به شكل گلوله در آورده و خشك مي كنند كه به آن كشك گويند. در بعضي مناطق كشك را صاف نمي كنند يعني قره قروت آن را نمي گيرند. چنين كشكي بسيار ترش مزه بوده و مواد معدني بيش تري داشته و غني از كلسيم است.

ارزش تغذيه اي كشك

كشك از نظر تغذيه اي پروتئين فوق العاده اي دارد و هر چه متراكم تر باشد، ميزان پروتئين آن در واحد وزني افزايش يافته به گونه اي كه پروتئين آن با گوشت قابل مقايسه است. كشك علاوه بر پروتئين غني از كلسيم و فسفر و گروه هاي ويتامين هاي B است. البته اين فرآورده كم چربي دارد و حاوي ريزمغذي هايي چون آهن و روي است. هر چه درصد رطوبت كشك پايين و فرآوري كم تري روي آن انجام شود مواد مغذي خصوصا كلسيم بالاتري دارد. اكثر وقتي حرف از كلسيم به ميان مي آيد شير و ماست را منبع كلسيم مي دانند و كمتر به كلسيم كشك بها مي دهند، اما بد نيست بدانيد در 100 گرم كشك حدود 430 تا 600 ميلي گرم كلسيم وجود دارد كه در مقايسه با آن در هر 240 ميلي گرم شير، بين 290 تا 300 ميلي گرم و در همين مقدار ماست 415 ميلي گرم كلسيم وجود دارد. همچنين خوب است بدانيد به دليل آن كه كلسيم قره قروت چند برابر كلسيم كشك است، استفاده از كشك هايي كه قره قروت آن گرفته نشده مي تواند منبع فوق العاده كلسيم باشد و براي پيشگيري از پوكي استخوان مطلوب است.

اما عاملي كه موجب شده تا كمتر به كلسيم كشك اشاره شود، نمك زيادي است كه به اين فرآورده افزوده مي شود. هرچه مقدار نمك بيشتر باشد دسترسي به كلسيم كشك كمتر خواهد بود. از سوي ديگر نمك اين فرآورده مي تواند عوارض ناشي از بيماري هاي كليوي، قلبي - عروقي، پرفشاري خون يا حتي مشكلات دستگاه گوارش را تشديد كرده و با اختلال در تعادل آب بدن، تشنگي مفرط ايجاد كند. بنابراين بهتر است در اين ماه كه ساعات روزه داري طولاني است مصرف محصولات شور را محدود و در وعده سحر از مصرف غذاهاي حاوي كشك اجتناب كنيد. نمك و پروتئين كشك براي دفع، نياز به آب زيادي دارند و از همان ساعات اوليه روز فرد را دچار تشنگي خواهند كرد. در ضمن برخي كشك ها حاوي چربي بالايي هستند و مصرف آن براي افراد مبتلا به چربي خون مضر است. البته خوب است بدانيد كه كشك هاي سنتي عشاير به دليل كره گيري فاقد چربي بوده و خوشمزه تر و مغذي تر از كشك هاي صنعتي هستند، ولي به دليل آن كه اغلب اين كشك ها به صورت غير بهداشتي تهيه و نگهداري مي شوند مصرف آن توصيه نمي شود.

در هر 100 گرم كشك 380 كالري و در هر قاشق غذاخوري آن 60 كالري انرژي نهفته است و مي تواند يك منبع انرژي زا و چاق كننده محسوب شود.

كشك هاي سنتي و خطر بوتوليسم

با توجه به اين كه كشك يكي از غني ترين منابع پروتئين حيواني است، محيط مناسب براي رشد و تكثير ميكروب هاي مختلف خصوصا باكتري مولد بوتوليسم بوده و اغلب سبب مسموميت هاي شديد و حتي مرگ مي شود. خطر مسموميت با كلستريديوم بوتولينيوم در كشك هاي سنتي بسيار زياد است چراكه اين باكتري در خاك موجود است و اگر كشك در مجاورت هواي آلوده به گرد و غبار يا

فضولات حیوانات خشك شود به راحتی بیماریزا می‌گردد. بنابراین مصرف كشك‌هاي سنتي كه در رنگ‌هاي مختلف زرد و سفید و خاکستري به صورت فله‌اي و غیر بهداشتي به فروش می‌رسند به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. بد نیست بدانید اغلب كشك‌هاي تازه سنتي را از مخلوط كشك خشك ساییده شده به همراه نمك و آب تهیه می‌کنند. این كشك‌ها به مدت زیادی در شرایط نامساعد نگهداري می‌شوند و تاریخ مصرف مشخصی ندارند و میزان نمك افزوده شده به آنها استاندارد نیست.

كشك‌هاي صنعتي و خطر فسادپذيري

در مورد كشك‌هاي صنعتي نیز برخي سوپر ماركت‌ها به این بهانه كه فسادپذيري كشك مانند شیر و ماست نیست آن را خارج از یخچال نگهداري می‌کنند. این کار نادرست می‌تواند سبب آلودگی میکروبی، باکتریدگی، تغییر طعم و کاهش کیفیت و ارزش تغذیه‌اي كشك شده و محصول را مسموم کند. كشك باید در دمای 4 درجه سانتی‌گراد یخچال نگهداري شود و حتما قبل از مصرف 20 دقیقه جوشانیده شود. نگهداري كشك در فریزر مشکلي ندارد، اما باید بدانید كه پس از رفع انجماد كشك دوفاز شده، آب انداخته و طعم و بافت آن تغییر می‌کند، اما قابل مصرف است. از خرید كشك‌هاي بی‌نام و نشان خودداري کنید. كشك باید پاستوریزه و دارای بسته‌بندی بهداشتي، نام و نشان تولیدکننده، تاریخ مصرف، مجوز بهداشت و علامت استاندارد باشد.

فاخره بهبهانی

جام‌جم