

احتمال آلودگی کدام مواد غذایی بیشتر است

مسمومیت غذایی با خوردن غذاهای سمی به وجود می آید. باکتری، ویروس و انگل یا سموم علت شایع مسمومیت غذایی است. این ارگانیسم در هر مرحله از تولید یا پخت ممکن است به وجود بیاید. در این مطلب به نقل از «MSN» به چند غذایی که احتمال مسمومیت بیشتری دارد، اشاره می کنیم.



سلامت نیوز: مسمومیت غذایی با خوردن غذاهای سمی به وجود می آید. باکتری، ویروس و انگل یا سموم علت شایع مسمومیت غذایی است. این ارگانیسم در هر مرحله از تولید یا پخت ممکن است به وجود بیاید. در این مطلب به نقل از «MSN» به چند غذایی که احتمال مسمومیت بیشتری دارد، اشاره می کنیم.

* لوبیا و غلات: این مواد غذایی اگر در محیط مرطوب و گرم نگهداری شود، باکتری هایی مانند سالمونلا یا ای کولای در آن رشد می کند.

برای حفظ سلامت از مصرف جوانه های خام در ساندویچ و سالاد پرهیز شود و تنها در صورتی که کاملاً پخته شده است، مصرف شود.

* تخم مرغ: هرچه باکتری سالمونلا در تخم مرغ بیشتر باشد احتمال بیماری مصرف کننده بیشتر خواهد بود. به همین دلیل بلافاصله پس از خرید، تخم مرغ ها را در یخچال قرار دهید و هنگام مصرف زرده را کاملاً بپزید.

* ماهی: برای یخ زدایی ماهی مانند یخ زدایی گوشت عمل کنید.

* گوجه فرنگی و خیار: این دو سبزی را در آب سرد بشویید سپس با دستمال خشک کنید. از تمیز بودن سینک و دست ها مطمئن شوید.

* مغز میوه: آفلاتوکسین سمی سرطان زاست و ۲۰ برابر خطرناک تر از «د.د.ت» است. این سم با عقب ماندگی ذهنی در ارتباط است. از تازه و سالم بودن مغزها مطمئن شوید و همیشه در مکان خنک مانند یخچال بگذارید.

* لبنیات: شیر پاستوریزه نشده می تواند بیماری عفونی جدی را به بدن منتقل کند. این خطر بیشتر افرادی با سیستم ایمنی ضعیف، زنان باردار، کودکان و افراد مسن را در معرض خطر قرار می دهد.

* گوشت گاو: گوشت چرخ کرده ممکن است به باکتری خطرناک ای کولای آلوده باشد. به هنگام تهیه غذا با گوشت چرخ کرده آن را تا ۱۵ درجه سلسیوس حرارت دهید.

* سبزی ها: سبزی ها را با ماده ضد عفونی کننده بشویید و خشک کنید.

* گوشت طیور: گوشت طیور را در ظرف دردار قرار دهید تا غذاهای دیگر را آلوده نکند. تا حد امکان تخته های گوشت جداگانه ای برای طیور، گوشت و سبزی تهیه کنید.

منبع: روزنامه خراسان