

چند توصیه برای جلوگیری از مسمومیت غذایی



گاهی اوقات غذاهایی که در ظاهر بسیار خوشمزه و هوس‌انگیز هستند، ممکن است واقعا برای بدن شما خطر آفرین باشند، حتی جذاب‌ترین و خوشایندترین غذاها هم ممکن است باعث مسمومیت شما شود ولی متأسفانه اغلب افراد خیلی دیر این مسئله را متوجه می‌شوند.

گاهی اوقات غذاهایی که در ظاهر بسیار خوشمزه و هوس‌انگیز هستند، ممکن است واقعا برای بدن شما خطر آفرین باشند، حتی جذاب‌ترین و خوشایندترین غذاها هم ممکن است باعث مسمومیت شما شود ولی متأسفانه اغلب افراد خیلی دیر این مسئله را متوجه می‌شوند.

شست‌وشو قبل از پوست کندن

هندوانه و میوه‌هایی از خانواده آن

هندوانه‌ها و میوه‌هایی که در این خانواده دسته‌بندی می‌شوند (خربزه، طالبی و...) سطحی سخت و ناهموار دارند و این سطح سخت و ناهموار می‌تواند محیط مناسبی برای رشد باکتری‌ها باشد. علاوه بر این‌ها، اغلب افراد فراموش می‌کنند، این میوه‌های بزرگ را قبل از مصرف خوب شست‌وشو دهند و بنابراین با مصرف آن‌ها باکتری‌های زیادی را وارد بدن خود می‌کنند.

چه کنیم تا بیمار نشویم:

وقتی که هندوانه را قبل از شستن با چاقو نصف کنیم، باکتری‌ها همراه با چاقو از سطح این میوه‌ها به داخل آن‌ها وارد می‌شوند و بنابراین پس از مصرف نیز به راحتی وارد بدن ما خواهند شد. فراموش نکنید که حتما این میوه‌ها را قبل از مصرف به‌طور کامل شست‌وشو دهید و از تمیز شدن سطح بیرونی آن‌ها کاملا مطمئن شوید.

وقتی خودتان باعث بیماری خودتان می‌شوید

مسمومیت غذایی چیست؟

سالانه تقریباً 20 درصد افراد یک جامعه دچار مسمومیت غذایی می‌شوند. مسمومیت غذایی معمولاً وقتی اتفاق می‌افتد که شما ماده غذایی را استفاده کنید که به یکی از باکتری‌های مضر برای بدن انسان (پاتوژن‌های مضر که در روده حیوانات زندگی می‌کنند)، انگل (موجودات زنده میکروسکوپی که ممکن است در غذای ما زندگی کنند) یا ویروس‌ها (مثل برخی انواع هیپاتیت که از طریق غذا به بدن انسان منتقل می‌شود) آلوده شده باشد. باکتری‌ها اغلب در گوشت خام، مرغ و تخم‌مرغ یافت می‌شوند اما می‌توانند به هر نوع غذایی سرایت کنند. همچنین می‌توانند در غذایی که مدتی بیرون از یخچال مانده یا مدت زیادی قبل از خوردن فریز شده باشد هم رشد کنند. گاهی مسمومیت غذایی به‌خاطر تشستن یا شستن ناکافی دست‌ها قبل از غذا خوردن اتفاق می‌افتد و بیشتر اوقات نیز اشتباهاتی در نوع طبخ و نحوه نگهداری مواد غذایی موجب بروز مسمومیت و آلودگی می‌شود. در بسیاری از اوقات، مسمومیت غذایی جزئی است و پس از چند روز از بین می‌رود اما برخی از انواع مسمومیت‌ها ممکن است جدی باشد و شما نیاز به پزشک پیدا کنید. برای جلوگیری از مشکلات گوارشی، ببینید چه غذاهایی برای شما خطر آفرین هستند و ممکن است مسموم‌تان کنند و حتما راه‌های مقابله با مسمومیت را یاد بگیرید.

این فهرستی از 5 ماده غذایی است که به راحتی می‌توانند به محیط مناسبی برای رشد باکتری‌ها تبدیل شوند.

گوجه فرنگی را دستمال بکشید

گوجه فرنگی

این میوه قرمز رنگ آبدار برخلاف تصور بسیاری از افراد، با باکتری‌های میکروسکوپی زیادی در ارتباط است و محققان هم هنوز دلیلی برای این ارتباط پیدا نکرده‌اند. پزشکان معتقدند، به جای حذف این ماده غذایی مقوی از وعده‌های غذایی خود، بهتر است به دنبال راهکارهایی برای جلوگیری از بروز بیماری‌ها باشیم.

چه کنیم تا بیمار نشویم:

اگر شما عادت دارید از گوجه‌فرنگی خام استفاده کنید، دقت کنید که حتما قبل از استفاده آن را در آب به صورت کامل شست‌وشو دهید و سپس با یک دستمال تمیز سطح آن را به خوبی پاک کنید تا مطمئن شوید که سطح گوجه‌فرنگی کاملا تمیز شده. از خریدن گوجه‌فرنگی‌های نصفه یا له شده جدا خودداری کنید. وقتی سطح هریک از سبزی‌ها یا حتی میوه‌ها آسیبی می‌بیند، فرصت بیشتری برای باکتری‌ها فراهم می‌شود که به راحتی وارد محصول شوند و در آن رشد کنند. در این حالت هیچ راهی برای از بین بردن آن‌ها وجود ندارد مگر این‌که ماده غذایی را کاملا بپزیم تا باکتری‌ها در اثر دمای زیاد از بین بروند.

سبزی‌ها را بشویید

جوانه‌ها

این گروه از سبزی‌ها می‌توانند در بعضی موارد رابطه بسیار نزدیکی با باکتری‌های مختلف مسمومیت‌زا داشته باشند و بنابراین عامل خطرناکی برای تولید بیماری‌های مختلف خواهند بود. نوعی از باکتری‌ها در محیط‌های مرطوب رشد بیشتری پیدا می‌کنند و بنابراین سطح مرطوب جوانه‌های گیاهی می‌تواند محیطی برای رشد آن‌ها باشد. هرچه میزان باکتری‌ها در جوانه‌های گیاهی بیشتر باشد، خطر ابتلا به بیماری‌ها نیز در بدن افزایش می‌یابد.

چه کنیم تا بیمار نشویم:

آبکشی و شستن فراوان جوانه‌ها و به طور کلی همه سبزی‌ها میزان باکتری‌های موجود را کم می‌کند اما تاثیری بر توقف رشد آن‌ها نخواهد داشت. اگر سیستم دفاعی بدن شما کاملا سالم باشد، دستگاه ایمنی به‌طور خودکار از بدن در مقابل باکتری‌ها دفاع می‌کند.

یکی از متخصصان تغذیه طی گزارشی اعلام کرد، افراد مستعد ابتلا به بیماری‌های قابل انتقال از طریق مواد غذایی، مانند کودکان زیر 8 سال، افراد بالای 65 سال، زنان باردار و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، باید کمتر از جوانه‌های گیاهی استفاده کنند یا برای مهار رشد باکتری‌ها در آن‌ها، جوانه‌ها را در دمای 35 تا 40 درجه به صورت منجمد نگه دارند.

عامل وبا

کاهو

کاهو به دلیل سطح ناصاف خود در مقایسه با سبزی‌هایی که سطح صاف دارند مانند کلم، بیشتر در معرض باکتری‌های بیماری‌زا قرار دارد.

چه کنیم تا بیمار نشویم:

برگ‌های بیرونی کاهو را قبل از استفاده کاملا از آن جدا کنید و سپس با دقت شست‌وشو دهید در ضمن حتی اگر زمان شیوع بیماری خطرناکی مثل وبا هم نباشد بهتر است کاهو برای مدتی در یک ظرف آب قرار بگیرد و سپس بخورد، این کار باعث پاک شدن آلودگی‌ها و باکتری‌ها از سطح کاهو می‌شود.

شست‌وشو، خشک کردن و پختن

اسفناج و سبزی‌های هم خانواده آن

این دسته از سبزی‌ها هم مانند کاهوها سطحی ناصاف داشته و می‌توانند محیط مناسبی برای رشد باکتری‌ها باشند. همچنین به دلیل نزدیکی به زمین هنگام رشد، احتمال برخورد حیوانات با این سبزی‌ها نیز بسیار بالاست.

چه کنیم تا بیمار نشویم:

برای شست‌وشوی اسفناج، آن را به‌طور کامل در آب فرو برده و سپس برگ‌های آن را با دستمال تمیز و سپس به‌طور کامل خشک کنید اما برای اطمینان بیشتر بهتر است که اسفناج را هم مانند سایر سبزی‌ها به صورت پخته شده استفاده کنید.

