

مراقب بوتولیسم باشید

رعایت نکات ساده در خرید و پخت و پز مواد غذایی می‌تواند ابتلای به بیماری‌ها را به صفر برساند. بوتولیسم، بیماری کشنده‌ای که نوعی مسمومیت غذایی است، اما از آن چندپله خطرناک‌تر است و می‌تواند در فاصله فقط یک شبانه‌روز تا مرگ برود.

جام جم آنلاین: رعایت نکات ساده در خرید و پخت و پز مواد غذایی می‌تواند ابتلای به بیماری‌ها را به صفر برساند. بوتولیسم، بیماری کشنده‌ای که نوعی مسمومیت غذایی است، اما از آن چندپله خطرناک‌تر است و می‌تواند در فاصله فقط یک شبانه‌روز تا مرگ برود.

شاید شما هم خبر مسمومیت یک خانواده مسافر را با سوسیس و کالباس شنیده باشید که طی چند ساعت، سه عضو آن جان باختند یا دختر دانشجویی که به خاطر استفاده از کنسرو تن ماهی، مغلوب بوتولیسم شد.

پزشکان می‌گویند، بوتولیسم بر اثر مصرف مواد غذایی مانند سوسیس، کالباس، کنسرو ماهی، کنسرو ذرت، کنسرو لوبیا، کشک خام و عسل طبیعی که در شرایط نامناسب و غیربهداشتی تهیه و نگهداری شده‌اند ایجاد می‌شود. در صورت مصرف مواد غذایی آلوده به سم بوتولیسم، سیستم عصبی مصرف‌کننده فلج می‌شود؛ زیرا سم بوتولیسم روی سیستم عصبی اثر می‌گذارد.

همچنین تاریینی (دوبینی)، ضعف عمومی، اختلالات بلعی و تنفسی که می‌تواند منجر به مرگ شود، از دیگر علائم بوتولیسم است.

نخستین علامت بوتولیسم اطفال، بی‌بوست است که متأسفانه چندان مورد توجه والدین قرار نمی‌گیرد. والدین کمتر کودک خود را به خاطر بی‌بوست نزد پزشک می‌برند تا این‌که سایر علائم مانند خواب‌آلودگی، نخوردن غذا، تغییر صدا و در نهایت از دست دادن کنترل سر ظاهر می‌شود.

برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری کشنده، پزشکان نکات ساده‌ای توصیه می‌کنند که رعایت آن بویژه هنگام تهیه غذاهای سریع و آماده الزامی است.

تمام غذاهای کنسرو شده و نگهداری شده باید بدرستی آماده‌سازی و پروسس شده باشد. از مصرف کنسروهای متورم شده باید بشدت خودداری کرد.

مواد غذایی دارای بوی نامطلوب نباید خورده یا حتی چشیده شوند. همچنین کنسروهای تجاری که در آنها متورم است، باید به فروشنده بازگردانده شود.

اگر شما کنسرو خانگی تهیه می‌کنید، باید مطمئن باشید که از لوازم صحیح و ظروف مناسب کنسرو استفاده شده است؛ ضمن این‌که روش تولید آن باید به‌روز باشد.

قبل از مصرف غذاهای خانگی کنسرو شده، باید به مدت 10 تا 20 دقیقه آنها را جوشاند تا هر سمی در ماده غذایی نابود شود. در این زمینه رعایت نکات زیر ضروری است:

غذاهای خام یا پخته شده‌ای را که علامتی از فساد دارند، دور بریزید. از مصرف غذاهای کنسرو شده‌ای که ظرف متورم یا فررفته بوده یا در شیشه آنها متورم است، خودداری کنید.

غذاهای کم اسید کنسرو شده را که ظرف آنها متورم است یا غذای آن کف‌آلود می‌باشد یا بوی بدی دارد، هرگز نخورید و حتی از آن نچشید.

برای تهیه کنسرو غذاهای کم‌اسید باید با توجه به اندازه قوطی، دمای حرارت پیشنهادی را مدنظر قرار دهید.

غذاهای کم‌اسید کنسرو شده خانگی را قبل از مصرف به مدت 20 دقیقه بجوشانید. چنانچه به سلامت غذا شک کردید، بی‌درنگ آن را دور بریزید.

کوشا نیک‌بین - جام‌جم

