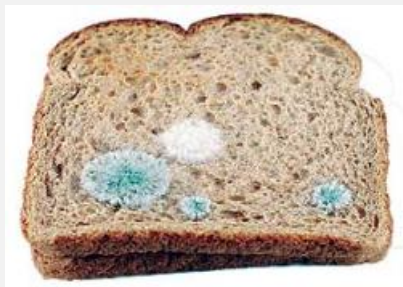


مواظب باشید خودتان هم کپک نزنید



احتمالاً بارها مواد غذایی کپک‌زده را دیده‌اید و حتی خیلی مواقع بخش کپک‌زده را دور ریخته، بقیه را مصرف کرده باشید و به مریضی یا مسمومیتی هم دچار نشده باشید.

جام جم آنلاین: احتمالاً بارها مواد غذایی کپک‌زده را دیده‌اید و حتی خیلی مواقع بخش کپک‌زده را دور ریخته، بقیه را مصرف کرده باشید و به مریضی یا مسمومیتی هم دچار نشده باشید.
بخت یارتان بوده و آن چند بار از چنگ بیماری یا حتی مرگ جسته‌اید! باور ندارید؟ بفرمایید بخوانید:

کپک، میکروارگانیسمی است که بهترین مکان برای رشد و گسترش آن محیط مرطوب و سرشار از مواد مغذی است. این موجود ذره‌بینی می‌تواند شرایط محیطی سخت را تحمل کند و به بقا ادامه دهند تا زمانی که شرایط مناسب برای تکثیر سریع فراهم شود.

یکی از دلایلی که تجمع کوچکی از آنها گاهی حتی روی پرده حمام یا کاشی‌های دستشویی هم دیده می‌شود، همین است.

حالا تصور کنید زن بارداری هنگام تهیه غذا بخش کپک‌زده رب یا آبلیمو را دور می‌ریزد و قسمت به تصور خود سالم و کپک‌نزده را مصرف می‌کند.

کپک‌های مضر وجود دارد که با تولید نوعی ماده سمی به نام میکوتوکسین باعث تولد نوزادان ناقص‌الخلقه می‌شود. این ماده با چشم دیده نمی‌شود، اما در لایه‌ای عمیق از مواد غذایی نفوذ و آن را آلوده می‌کند.

این مادر از کجا خواهد فهمید تولد کودک ناقص‌اش نتیجه انجام چه کاری بوده است؟ میکوتوکسین باعث ابتلا به انواعی از سرطان در مردان و زنان نیز می‌شود.

می‌دانید تشخیص سرطان در مراحل اولیه چقدر سخت است؟ ما مردم عادی، علم و امکانات تشخیص مفید یا مضر بودن کپک‌ها را نداریم و بهتر است به جای دور ریختن سطحی قابل دید از کپک‌های روی میوه، غذا و... همواره سطحی غیرقابل دید و سمی را در نظر بگیریم که به اعماق نفوذ کرده. اگر نمی‌خواهید مسمومیت، سرطان و حتی مرگ را برای خود یا خانواده‌تان رقم بزنید:

1- کمتر بخرید تا زودتر مصرف کنید

2- رطوبت مواد غذایی، میوه‌ها و ظروف را پیش از گذاشتن در یخچال بگیرید

3- قفسه یا قسمت‌های آلوده به کپک یخچال را با دستمال آغشته به جوش شیرین بشویید

4- نان و غذا را در حالی که هنوز گرم است، درون یخچال یا مکان بسته نگذارید.

5- میوه‌ها و مواد خراب و حتی اندکی لك‌زده را بسرعت جدا و از محیط دور کنید

6 - همواره یادتان باشد اگر سطح کپک‌زده را جدا کردید، ممکن است عمق آن آلوده مانده باشد!