

ده نوع غذا با درصد بیماری زایی بالا

شاید باور کردنش یه کم سخت باشه ولی باید این حقیقت تازه کشف شده را هم به خاطر داشته باشیم ...



شاید باور کردنش یه کم سخت باشه ولی باید این حقیقت تازه کشف شده را هم به خاطر داشته باشیم که بعضی از غذاهای واقعا سالم نیز می توند باعث مسمومیت غذایی بشند. جوانه ها ، سبزیجات پهن برگ و انواع توت ها از جمله خوراکی هایی هستند که مستعد حمل و انتقال عفونت و سموم هستند.

به گزارش گروه ترجمه «سلامت نیوز» ، با این توصیفات نباید تصور کنید که عادت غذایی تان نیازمند تغییر است. هدف دسته بندی عوامل بیماری است. گروه مطالعاتی این گزارش ادعا می کند که سبزی های پهن برگ در بروز 363 نوع بیماری دخالت دارد که اغلب ناشی از باکتری سالمونلا و یا ایکولی می باشد.

مابقی ده خوراکی اول این طبقه بندی که گفته می شود بیشتر از بقیه باعث بروز بیماری می شود عبارتند از:

- 1- انواع تخم ماکیان: که در بروز 352 بیماری و 11163 مورد ابتلا نقش داشته است.
 - 2- تونا: در بروز 268 بیماری و 2341 مورد ابتلا نقش داشته است.
 - 3- صدف خوراکی : در بروز 132 بیماری و 3409 مورد ابتلا نقش داشته است.
 - 4- سیب زمینی ها که در بروز 108 بیماری و 3659 مورد ابتلا نقش داشته است.
 - 5- پنیر : در بروز 83 بیماری و 2761 مورد ابتلا نقش داشته است.
 - 6- بستنی: در بروز 74 بیماری و 2594 مورد ابتلا نقش داشته است.
 - 7- گوجه فرنگی ها: در بروز 31 بیماری و 3292 مورد ابتلا نقش داشته است.
 - 8- جوانه ها : در بروز 31 بیماری و 2022 مورد ابتلا نقش داشته است.
 - 9- میوه های توت مانند: در بروز 25 نوع بیماری و 3397 مورد ابتلا نقش داشته است.
- البته نمی توان دقیقا گفت که بسیاری از این عوامل بروز دقیقا ناشی از این خوراکی ها می باشد. شاید بسیاری از ترکیباتی که همراه این خوراکی ها مصرف می شود در بروز مشکل نقش داشته باشد. بعلاوه رعایت نکاتی در مورد شیوه مصرف این خوراکی ها تا حد زیادی می تواند مانع از بروز هر مشکلی شود.