



## از گرم و سرد کردن مکرر غذاها بپرهیزید

دکتر بهرام حاج کریم متخصص بیماری های عفونی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی زنجان در گفتگو با ایسنا، اظهار کرد: بهتر است غذا به اندازه نیاز تهیه و در صورت اضافی بودن، به محض خنک شدن، در یخچال نگهداری شود...

دکتر بهرام حاج کریم متخصص بیماری های عفونی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی زنجان در گفتگو با ایسنا، اظهار کرد: بهتر است غذا به اندازه نیاز تهیه و در صورت اضافی بودن، به محض خنک شدن، در یخچال نگهداری شود. وی با تأکید بر این که باید از گرم و سرد کردن مکرر غذاها پرهیز شود، تصریح کرد: این امر علاوه بر ایجاد مسمومیت در غذاها، موجب از دست رفتن خواص آن ها نیز می شود.

وی افزود: بعد از پختن مواد غذایی، حتی در صورت نگهداری در یخچال، بهتر است طی 24 ساعت آینده، آن ها را مصرف کرد. دکتر بهرام حاج کریم ایجاد مسمومیت بسته به نوع مواد غذایی، طرز تهیه، مواد به کار رفته در آن ها و مدت زمان فساد را متفاوت دانست و اظهار کرد: برخی از مواد غذایی فاسد شده بلافاصله پس از مصرف، موجب بروز علائم شدید مثل اسهال و استفراغ می شوند.

دکتر حاج کریم با ذکر این مطلب که برخی علائم مسمومیت طی 24 ساعت پس از مصرف بروز می کنند، اضافه کرد: مسمومیت ها در برخی دیگر از غذاها موجب بروز علائمی در کبد به صورت آسیب کبدی، چندین هفته پس از مصرف می شوند. وی تخم مرغ را محیط مناسبی برای رشد میکروب ها دانست و گفت: این ماده غذایی پس از پخته شدن، به ویژه به صورت نیم پز، بلافاصله باید مصرف شود و نباید صرف آن به زمان دیگری موکول گردد.

این پزشک متخصص افزود: شیرهای پاستوریزه شده حتی در صورت جوشاندن، در صورت اتمام تاریخ انقضا، می توانند ایجاد مسمومیت کنند و نباید مورد مصرف قرار گیرند.

ایشان نسبت به مسمومیت به وجود آمده در اثر کنسروهای آلوده هشدار داد و تأکید کرد: باید کنسروها قبل از مصرف، به مدت 20 الی 30 دقیقه جوشانده شوند. چرا که ممکن است آلوده به سم بسیار قوی و کشنده بوتولیسم باشند.

وی با بیان این که نگهداری مواد غذایی به مدت طولانی در یخچال می تواند موجب فساد محیط داخل یخچال شود، ابراز کرد: باید داخل یخچال به فواصل مشخص شسته شود. همچنین از قرار دادن غذاها به مدت طولانی و میوه و سبزی نشسته در یخچال خودداری گردد.

این پزشک متخصص افزود: پیاز پوست کنده شده، میکروب های محیط را جذب می کند و نگهداری آن جهت مصارف بعدی حتی در یخچال، می تواند موجب مسمومیت شود.