



چهارده ماده غذایی که ممکن است شما را بیمار کنند

مسمویت غذایی تجربه‌ای وحشتناک است و گاهی اوقات مرگبار هم می‌شود. اما فهمیدن سالم بودن یک غذا ساده نیست. دانستن اینکه چه غذاهایی ممکن است باعث مسمومیت شوند، می‌تواند به ما در پیشگیری از آن کمک کند.

همشهری آنلاین: مسمویت غذایی تجربه‌ای وحشتناک است و گاهی اوقات مرگبار هم می‌شود. اما فهمیدن سالم بودن یک غذا ساده نیست. دانستن اینکه چه غذاهایی ممکن است باعث مسمومیت شوند، می‌تواند به ما در پیشگیری از آن کمک کند.

دانستن اینکه چه غذاهایی ممکن است خطرناک باشند، نباید باعث شود از خوردن آنها پرهیز کنید. این غذاها همه‌جا هستند و در یک رژیم غذایی سالم جا دارند.

سبزی‌های برگ‌دار

بله، آنها جزء غذاهای مورد علاقه شما هستند. کاهو، کاسنی، اسفناج، کلم، کلم‌پیچ و برگ چغندر.

اما هر سال مواردی از مسمومیت غذایی ناشی از آنها گزارش می‌شود. سبزی‌ها در اثر کودهای شیمیایی، شستن با آب کثیف یا دست‌های نشسته آلوده می‌شوند.

برای اینکه بیمار نشوید، سبزی‌ها را بشویید و از آلوده شدن آنها با سایر میکروب‌ها، مثل میکروب گوشت و سایر غذاها جلوگیری کنید. این کار را می‌توانید با شستشوی دست‌ها و استفاده از تخته‌ای جدا از تخته گوشت، برای خرد کردن سبزی‌ها، انجام دهید.

تخم‌مرغ

این صبحانه لذیذ نیز ممکن است باعث بیماری شما شود، در اغلب موارد علت آن آلودگی با باکتری سالمونلا است. این باکتری درون تخم‌مرغ پنهان می‌شود و به همین خاطر باید تخم‌مرغ به مقدار کافی پخته شود تا باکتری‌ها کشته شوند. از خوردن محصولات حاوی تخم مرغ خام، مانند برخی از کیک‌ها، پرهیز کنید. تخم‌مرغ را قبل از استفاده در یخچال نگه دارید.

گوشت

گوشت هم سالانه مسئول موارد زیادی از بیماری است، به خصوص گوشت مرغ و گوشت چرخ‌کرده گوساله که از جمله ممکن است با باکتری ای کولای آلوده شوند.

اصولا فرآورده‌های خامی که از جانوران به دست می‌آیند، مانند گوشت خام، تخم‌مرغ خام، شیر خام و صدف خام، از غذاهایی هستند که بیشترین احتمال آلودگی را دارند. گوشت قرمز و گوشت مرغ را کاملاً بپزید و همه سطوحی را که با گوشت آلوده شده‌اند، تمیز کنید تا بیمار نشوید.

ماهی تن

ماهی تن ممکن است با اسکرومبوتوکسین (scombotoxin) یا هیستامین آلوده شود و این سم باعث گرگرفتگی، سردرد و گرفتگی عضلات می‌شود. اگر این ماهی پس از صید شدن در دمای بالای ۱۵ درجه نگهداری شود و این سم در بدن ماهی آزاد می‌شود. این سم با پختن از بین نمی‌رود.

نکته مهم درباره ماهی تن و غذاهای دریایی، تازه بودن آنها است. همچنین غذاهای دریایی باید از زمانی که از آب گرفته می‌شوند تا موقعی که سر میز غذا می‌آیند، در دمای پایین نگه داشته شوند.

صدف

قبل از اینکه صدف به غذایی لذیذ و گران قیمت تبدیل شود، در کف دریاها پنهان می‌شد و برای تغذیه خود آب را تصفیه

می‌کرد.
حالا اگر آبی که آنها تصفیه می‌کنند، آلوده باشد، خودشان نیز آلوده می‌شوند.

صدف‌ها در صورتی که خام مصرف شوند، حاوی باکتری‌هایی هستند که باعث تهوع، اسهال و استفراغ می‌شوند.

سیب‌زمینی

سیب‌زمینی تازه‌ای که تمیز شده باشد، معمولا موجب بیماری نمی‌شود. اما خوردن سالادهای حاوی سیب‌زمینی، به خصوص در رستوران‌ها، می‌تواند خطرناک باشد.

آلوده شدن سیب‌زمینی با میکروب‌های سایر غذاها، به خصوص گوشت، عامل اصلی این مسمومیت است. مسمومیت‌های مربوط به سیب‌زمینی به خاطر باکتری لیستریا (که در پیشخوان قصابی‌ها فراوان است)، شیگلا، ای‌کولی و سالمونلا ایجاد می‌شوند.

پنیر

رستوران‌ها اصلی‌ترین جایی هستند که مردم در آنجا مسموم می‌شوند، ولی مسمومیت با پنیر معمولا در خانه اتفاق می‌افتد.

پنیر به وسیله باکتری‌هایی مانند سالمونلا و لیستریا آلوده می‌شود که می‌تواند باعث سقط جنین شود و به همین خاطر، پزشکان به زنان باردار توصیه می‌کنند در طول دوران بارداری، پنیرهای نرم (مانند پنیر فتا، پنیر بری و کاممبر) مصرف نکنند.

بستنی

مسمومیت و بیماری ناشی از بستنی هم شایع است و معمولا ناشی از باکتری‌های سالمونلا و استرپتوکوک است. این مسمومیت می‌تواند در اثر بستنی‌های خانگی که به وسیله تخم مرغ خام درست می‌شوند، نیز ایجاد شود.

گوجه فرنگی

گوجه فرنگی‌ها در روند تولیدشان ممکن است آلوده شوند و ایجاد مسمومیت کنند، ولی با اقداماتی در خانه می‌توانید مطمئن شوید که باکتری‌ها در آنها رشد و تکثیر نمی‌کنند.

برای این کار باید قبل و بعد از استفاده از گوجه، دست‌ها را 20 ثانیه با آب گرم و صابون بشویید.

میوه‌ها و سبزی‌ها درست قبل از خوردن، بریدن یا پختن، با آب جاری بشویید، حتی اگر بخواهید آن را پوست بگیرید. میوه‌ها و سبزی‌هایی را که می‌خواهید به طور خام مصرف کنید، از سایر غذاها جدا نگه دارید.

جوانه‌ها

شهرت جوانه‌ها به دلیل سالم بودن آنها است، اما جوانه‌ها نسبت به آلودگی‌های باکتریایی آسیب‌پذیر هستند. دانه‌ها در محیط گرم و مرطوب جوانه می‌زنند، و چنین محیطی برای رشد باکتری‌ها بسیار مساعد است.

توصیه سازمان غذا و داروی آمریکا این است که افراد مسن و کودکان و افرادی که دارای مشکلات سیستم ایمنی هستند، جوانه مصرف نکنند.

افراد سالم هم باید احتیاط کنند. جوانه‌های خام خطرناک هستند. و اگر واقعا علاقمند به مصرف آنها هستید، قبل از استفاده در غذا، آنها را با اندکی روغن کمی تف دهید.

میوه‌های توت‌مانند

میوه‌های توت‌مانند از جمله توت‌فرنگی و تمشک، منبع دیگر مسمومیت هستند.

موارد شیوع هیپاتیت A در میان کودکان به علت مصرف این میوه‌ها گزارش شده است. موارد دیگر بیماری ناشی از میوه‌ها مرتبط با باکتری سیکلوسپورا بوده است که موجب اسهال، کم‌آبی و گرفتگی عضلات می‌شود.

کره بادام‌زمینی

آلودگی کره بادام‌زمینی با باکتری سالمونلا گزارش می‌شود و این آلودگی در طول فراوری این محصول ایجاد شده بود. یک راه برای جلوگیری از این مسمومیت، توجه به اطلاعیه‌های استرداد محصولات پس از شیوع مسمومیت ناشی از آنها است.

ملون‌ها

ملون‌ها مانند طالبی و هندوانه و... به خودی خود خطرناک نیستند. اما در سال‌های اخیر مواردی از مسمومیت ناشی از آلودگی با سالمونلا یا لیستریا در طالبی‌ها گزارش شده است.

باید هنگام مصرف ملون‌ها باید سطح آنها را مانند سیب‌زمینی با یک برس زیر پاک کنید و آن را با آب جاری شست. با این کار مانع از این می‌شوید که آلودگی‌های موجود در سطح طالبی وارد آن شوند.

شیر خام

شیر خام شیری است که پاستوریزه نشده یا آن را داغ نکرده‌اند و در نتیجه باکتری‌هایش کشته نشده‌اند. این شیر از گاو دوشیده شده و مستقیم روی میز شما قرار گرفته شده است.

پاستوریزه نکردن شیر باعث می‌شود همان باکتری‌های که در گاو هست، داخل لیوان شیر شما هم باشد. باکتری‌هایی مثل سالمونلا، کمپیلوباکتر و ای‌کولی.

راه حل آسان است: از خوردن شیر خام و پنیر به دست آمده از شیر خام پرهیز کنید، به خصوص اگر باردار باشید یا سیستم ایمنی شما ضعیف باشد.

منبع: Health

ترجمه: مهسا شیرانی