

کپک‌های دردرساز



در روزهای گرم سال برای خیلی از ما پیش آمده با وجود آن که غذا یا میوه‌ای را درون یخچال نگهداری می‌کنیم باز هم کپک زده و مجبور به دورریختن آن می‌شویم...

در روزهای گرم سال برای خیلی از ما پیش آمده با وجود آن که غذا یا میوه‌ای را درون یخچال نگهداری می‌کنیم باز هم کپک زده و مجبور به دورریختن آن می‌شویم. البته در این میان برخی از افراد هم هستند که با جدا کردن بخش کپک‌زده اقدام به مصرف مابقی ماده غذایی می‌کنند.

این افراد معتقدند که کپک‌ها خطر چندانی نداشته و به دلیل آن که در محیط یخچال رشد می‌کنند بیماری‌زا نیستند. باید گفت کپک‌ها دسته‌ای از قارچ‌ها هستند که در شرایط نامساعد در انواع غذاها رشد می‌کنند حتی در شرایطی که باکتری‌ها قادر به رشد نیستند، آنها به خوبی در ماده غذایی رشد می‌کنند و از میکروارگانیسم‌های مهم مولد فساد در مواد غذایی به شمار می‌روند. برخی از گونه‌های کپک تولید سم می‌کنند و باعث مسمومیت می‌شوند. برخی هم مفید بوده و در صنایع لبنی کاربرد دارند. آن دسته از کپک‌های مولد سم که معمولا به صورت کوک‌شکل و پنبه‌ای‌مانند هستند در گرما و رطوبت به سرعت روی سطح مواد یا درون آن رشد کرده و با ترشح سم خطرناک مایکوتوکسین مواد غذایی را نرم، رنگشان را تغییر و طعمشان را ترش‌مزه می‌کنند. غالبا در زمانی که یخچال بیش از حد ظرفیت پر و رطوبت مواد زیاد باشد این سم به راحتی از کپک‌ها ترشح شده و می‌تواند موجب بروز مسمومیت‌های خطرناک و در مواقع ضعف سیستم ایمنی بدن سرطان‌زا شوند.

این سم در اثر حرارت پخت و شستشو نابود نمی‌شود و می‌تواند تا مدت‌ها پس از ناپدید شدن کپک نیز در غذا باقی بماند. البته وجود کپک در ماده غذایی الزاما دلیل بر وجود سم نیست. معمولا کپک‌های مولد سم توکسین، روی مواد غذایی که دارای ارزش تغذیه‌ای بالایی هستند نظیر انواع مغزها و گوشت‌ها بیشتر رشد کرده و بسیار خطرناک‌تر از کپک‌های میوه هستند.

چه باید کرد؟

کپک‌ها در نان قادرند ریشه‌دار شده و در بافت نان فرو روند. بنابراین از مصرف نان‌های کپک‌زده که می‌توانند منجر به بروز بیماری‌های گوارشی شوند، خودداری کنید.

میوه‌ها پس از چیده شدن از خود دی‌اکسیدکربن و گاز اتیلن متصاعد می‌کنند. افزایش این دو گاز در یخچال باعث افزایش حرارت، رطوبت و در نتیجه رسیدن بیش از اندازه و کپک زدن میوه می‌شود. این کپک‌ها بیماری‌زا بوده و شستن یا جدا کردن بخش کپک‌زده دلیل بر سلامت میوه نخواهد بود. بنابراین در صورت کپک‌زدگی همه میوه را دور بیندازید.

اگر پنیر، مربا یا رب گوجه‌فرنگی کپک زد کافی است بخش کپک‌زده را جدا کرده و مابقی را مصرف کنید، اما در صورت کپک‌زدن کره از مصرف آن جدا خودداری کنید چراکه کپک‌ها کره را تجزیه و اکسید کرده و خطر سکنه را به دنبال دارند. بنابراین همه کره کپک زده را دور بیندازید. مصرف پنیر کپک‌زده هم می‌تواند موجب بروز زخم معده گردد.

برای پیشگیری از کپک رب گوجه‌فرنگی یک لایه روغن در سطح آن بمالید تا عمل اکسیژن‌رسانی متوقف و از تشکیل کپک جلوگیری شود. برای پیشگیری از کپک آبغوره و سرکه نیز بطری شیشه‌ای آنها را کامل پر کنید تا در بطری جایی برای حضور هوا وجود نداشته باشد. ادویه‌جات، چای و قهوه نیز مستعد کپک زدن هستند ولی کپک آنها مولد سم توکسین نیست. برای پیشگیری، آنها را در جای خشک و خنک نگهداری کنید.

یخچال و فریزر آلوده یکی از دلایل فساد مواد غذایی هستند. بنابراین هفته‌ای یک بار درون آنها را بشویید.

فاخره بهبهانی

جام جم