



تاریخ
۱۵
فروردین
۱۴۰۲
سه‌شنبه

باکتری E. Coli در گوشت علت بروز بسیاری از عفونت های مجاری ادرار



آناتومی آسیب پذیر هستند: دهانه مجرای ادرار در نزدیکی مقعد قرار دارد و باعث می شود E. coli راحت‌تر راه خود را به مجرای ادرار پیدا کند. در بیشتر موارد، عفونت‌های ادراری در مثانه رخ می‌دهند و علائمی مانند تکرر ادرار، سوزش در هنگام ادرار و درد زیر شکم ایجاد می کنند. در تعداد کمی از موارد، عفونت‌های ادراری در صورت انتشار به کلیه‌ها یا خون منجر به عفونت‌های جدی‌تر و حتی تهدید کننده جان می‌شوند. این مطالعه که اخیراً منتشر شد، اولین موردی نیست که نشان می‌دهد E. coli از طریق غذا در عفونت‌های ادراری نقش دارد. به عنوان مثال، یک مطالعه در سال ۲۰۰۵ به این نتیجه رسید که شیوع عفونت ادراری در چند ایالت، احتمالاً ناشی از مواد غذایی آلوده با منشأ حیوانی بوده است.

گوشت گاو منبع خطرناک سوپر باکتری!



باکتری‌ها می‌توانند در سال‌های آتی رشد کنند. به گزارش اسپوتنیک، گفتنی است در سال های اخیر مشکل ظهور به اصطلاح سوپر باکتری یا همان میکروب مقاوم در برابر یک یا چند آنتی بیوتیک، بیش روی پزشکان بیشتر و شدیدتر شده است که در میان آنها عوامل عفونی نادر و پاتوژن های رایج و خطرناکی مانند استافیلوکوک اورتوس یا پنوموکوک وجود دارد. بنابراین یک خطر واقعی وجود دارد که تمامی آنتی بیوتیک‌ها اثربخشی خود را از دست بدهند و علم پزشکی به دهه‌های تاریک خود بازگردد.

گوشت گاو در یک فروشگاه گوشتی

گوشت گاو در یک فروشگاه گوشتی

گوشت گاو در یک فروشگاه گوشتی

گوشت گاو در یک فروشگاه گوشتی

گوشت گاو در یک فروشگاه گوشتی



دامی می‌باشند که به تعداد کم موجودند. باکتریهای بی ضرر سرما دوست که از خاک و آب منشامی گیرند نیز به تعداد کم در سطح خارجی لاشه وجود دارند. گزدهای لنفاوی اغلب حاوی ارگانیزم‌های بیماریزای دامی هستند که از طریق مایع لنفاوی وارد شده‌اند.

اشتباهات رایج در حفظ بهداشت مواد غذایی



موجب مسمومیت غذایی گردند. همواره از بشقاب، تخته گوشت و لوازم آشپزخانه مجزا برای دور نگه داشتن انواع گوشت و غذاهای دریایی خام از مواد غذایی آماده مصرف استفاده کنید.

اشتباه شماره ۳: یخ‌زدایی مواد غذایی خارج از یخچال

برای حفظ بهداشت مواد غذایی هرگز مواد غذایی را خارج از یخچال یخ‌زدایی نکنید. عوامل بیماری‌زا و مضر موجود در ماده غذایی هنگامی که غذا در محدوده دمایی خطرناک بین ۵ و ۶۰ درجه سانتیگراد است، به سرعت تکثیر می‌شوند. به منظور جلوگیری از این امر همواره غذاها را در یخچال، آب سرد یا مایکروفر یخ‌زدایی کنید.

اشتباه شماره ۴: شستن گوشت بدون رعایت نکات بهداشتی

گوشت قرمز و مایکان خام می‌تواند حاوی انواع باکتری‌ها و عوامل بیماری‌زا باشد که پیش از پخت می‌تواند قابل انتقال به انسان و برای او

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: خطرات باکتری‌های موجود در گوشت

خطرناک باشد. بنابراین این مواد را در تماس مستقیم با دست و همچنین در کنار ظروف دیگر نشویید و مراقب باشید تا آب و خونابه باقی مانده از شستشو، سطوح دیگر آشپزخانه را آلوده نکند.

اشتباه شماره ۵: قرار دادن غذا در دمای محیط

برای حفظ بهداشت مواد غذایی غذا را بیش از دو ساعت (زمانی که دمای آشپزخانه بیش از ۳۲ درجه سانتیگراد است، یک ساعت)، خارج از یخچال نگه ندارید. زمانی که غذاهای فاسد شدنی در دمای خطرناک بین-۵ تا ۶۰ درجه سانتیگراد- قرار می‌گیرند، باکتری‌های بیماری‌زا می‌توانند به سرعت در آن رشد کنند. همواره مواد غذایی را در زمان مناسب در یخچال قرار دهید. هنگامی که به سفر یا پیک‌نیک می‌روید، مواد غذایی را به خوبی در محفظه‌ای عایق و به همراه تکه‌های یخ بسته‌بندی کنید.

اشتباه شماره ۶: خوردن خمیر نپخته کیک و شیرینی

هرگز تخم‌مرغ‌های خام را مصرف نکنید زیرا ممکن است حاوی باکتری سالمونلا یا سایر باکتری‌های مضر باشند. در عوض، تخم‌مرغ‌ها را به طور کامل بپزید و از خوردن غذاهایی که دارای تخم‌مرغ خام و یا نیم‌پز هستند اجتناب کنید. حتی از مصرف خمیر شیرینی بدون تخم‌مرغ نیز بپرهیزید زیرا این امکان وجود دارد که آرد خام حاوی باکتری E.coli باشد و موجب بیماری شود.

اشتباه شماره ۷: خواباندن گوشت در چاشنی خارج از محیط یخچال

هرگز گوشت قرمز، مایکان و غذاهای دریایی را خارج از یخچال نخواه‌بانید یا از همان مواد چاشنی گوشت خام برای مزه‌دار کردن غذای پخته استفاده نکنید.

اگر گوشت را خارج از یخچال مزه‌دار نمایید، میکروب‌ها می‌توانند در

طرز شستن گوشت گوسفند، گوساله، مرغ و ماهی

سایت ویرو می نویسد: گوشت و مرغ حاوی باکتری هایی هستند که اگر وارد بدن شوند مضر می باشند. به همین دلیل خیلی از افراد قبل از پختن غذا، گوشت را شستشو می دهند که این کار غیر ضروری و حتی به طور بالقوه خیلی خطرناک می باشد.

به طور کلی، شستن گوشت بد است. شستشوی گوشت و مرغ باعث از بین رفتن باکتری ها نمی شود بلکه خطر شیوع باکتری های مضر را افزایش می دهد.

آیا قبل از پختن باید گوشت را بشویید؟



متخصصان قبل از پختن شستن گوشت و مرغ را توصیه نمی کند. به طور کلی شستشو می تواند یک روش مفید برای از بین بردن باکتری ها باشد. ولی این برای روش برای گوشت و مرغ توصیه نمی شود مثلا براس شستن سبزیجات و میوه ها یک روش مفید می باشد ولی برای گوشت و مرغ اصلا توصیه نمی شود. باکتری های در گوشت و مرغ وجود دارد که هنگام شستشو تنها از بین نمی روند بلکه به کل سینک، وسیله ها و افراد نیز منتقل می شود و این آلودگی می تواند منجر به ورود باکتری‌ها به بدن و ایجاد بیماری هایی مانند مسمومیت غذایی شود. از بین بردن برخی از انواع باکتری ها از گوشت و مرغ بطور، حتی با چندین بار شستن هم از بین خواهند رفت. برخی از افراد قبل از پختن آن، گوشت را در آب شور خیس می کنند، اما این هیچ تاثیری در ایمنی مواد غذایی ندارد و هنوز هم در هنگام کار با آب و گوشت در طی این فرآیند خطر آلودگی متقابل وجود دارد.

پختن گوشت و مرغ در دمای بالا برای از بین بردن همه باکتری ها کافی است. شما باید برای پختن گوشت ها از حداقل دمای ۱۴۵ درجه فارنهایت استفاده نماید.

آیا قبل از انجماد باید گوشت را بشویید؟

لازم نیست قبل از یخ زدن گوشت را بشویید. انجام این کار می تواند خطر آلودگی متقابل را به همان روشی که قبل از پخت و پز انجام می‌دهد، افزایش دهد. هنگامی که گوشت دوباره یخ زده شود، پختن آن باعث می شود همه باکتری ها به هر حال از بین بروند.

مردم می توانند هر گوشتی را منجمد کنند. ذخیره مواد غذایی در دمای ثابت ۰ درجه فارنهایت، آن را به طور نامحدود حفظ می کند. در این دما، باکتری ها از بین می روند و در این حالت بی ضرر هستند و قادر به رشد نیستند. بعد از یخ زدایی گوشت، باکتری ها می توانند با همان سرعت قبل از انجماد روی آن رشد کنند. بنابراین بهتر است گوشت را سریعاً بعد از یخ زدایی بپزید و بخورید.

آیا باید گوشت را بشویم؟

به همان دلایلی که در بالا ذکر شد، شستن برای نگهداری گوشت گوسفند و سایر گوشت ها ایده خوبی نیست، زیرا این امر خطر آلودگی را افزایش می دهد و برای از بین بردن تمام باکتری ها کافی نیست.

درعوض ، شخص می تواند گوشت را مستقیماً بپزد.

خطرات شستشو ی مرغ و گوشت

آلودگی متقابل خطر اصلی شستشوی گوشت و مرغ است. باکتری های موجود در گوشت و مرغ می توانند در صورت ورود به بدن بیماری ایجاد کنند. باکتری کامپیلوباکتر می تواند در بسیاری از انواع گوشت رشد کند. عفونت با کمپیلوباکتر عامل اصلی باکتریایی دستگاه گوارش، نوعی عفونت اسهال در جهان است. شایع ترین علامت این عفونت اسهال است که غالباً حاوی خون است. علائم دیگر عبارتند از:

تب

سرردها

حالت تهوع

استفراغ

این علائم به طور معمول ۳ تا ۶ روز ادامه دارد. باکتری دیگری که معمولاً در گوشت وجود دارد سالمونلا است. علائم عفونت سالمونلا شبیه به عفونت های کامپیلوباکتر است. در برخی موارد، عفونت‌های سالمونلا می تواند جدی باشد و افراد حتی می توانند به بیمارستان احتیاج داشته

صفحه
۶
شماره
۳۶۰۴
سال
بیست و نهم

سلامت



محدوده دمایی خطرناک به سرعت تکثیر شوند. به علاوه، اگر یک چاشنی را برای گوشت خام و غذای پخته مورد استفاده قرار دهید، باکتری‌های مضر از گوشت خام به غذای پخته منتقل می‌شوند. همواره گوشت قرمز، مایکان و غذاهای دریایی را در یخچال بخواه‌بانید و تنها زمانی از چاشنی گوشت خام مجدد استفاده کنید که آن را پیش از مصرف می‌جوشانید.

اشتباه شماره ۸: نپختن کامل گوشت و تخم‌مرغ

غذاهای پخته تنها زمانی ایمن هستند که دمای درونی آنها به حدی برسد که برای از بین بردن باکتری‌های مضر مناسب است. به منظور اجتناب از مصرف غذاهایی که به خوبی پخته نشده‌اند باید از داماسنج غذا استفاده کنید- تنها راه برای تعیین اینکه آیا غذاهای پخته ایمن هستند و یا خیر- هرگز به ظاهر، بو یا مزه برای دانستن اینکه غذا به طور کامل پخته شده است، اکتفا نکنید.

اشتباه شماره ۹: نشستن دست‌ها

باکتری‌های عامل بیماری می‌توانند در مکان‌های زیادی از جمله دست‌های شما زنده بمانند. همواره قبل و بعد از تماس با مواد غذایی دست‌های خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه، با آب گرم و صابون بشویید.

اشتباه شماره ۱۰: عدم تعویض اسفنج‌های ظرفشویی و پارچه‌های خشک‌کننده ظرف

اسفنج‌های ظرفشویی و پارچه‌های خشک‌کن از آلوده‌ترین ابزارها در آشپزخانه شما هستند. این وسایل می‌توانند عوامل بیماری‌زای موجود در مواد غذایی را در خود نگه داشته و موجب بروز خطرات جدی برای سلامت انسان شوند. همواره اسفنج‌های خود را حداقل یک روز در میان ضدعفونی و آنها را هر هفته یا دو هفته یکبار تعویض کنید.

طرز شستن گوشت گوسفند، گوساله، مرغ و ماهی

باشند. این موارد در افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف، بزرگسالان مسن و کودکان زیر ۵ سال شایع تر است.

باتوضیحات بالا می توان نتیجه گرفت شستن گوشت و مرغ هرگز ایده خوبی نیست. صرف نظر از این که قبل از پخت و پز، شستشو می تواند منجر به آلودگی متقابل شود. آلودگی متقابل وقتی است که باکتری ها از گوشت به مناطق دیگر مانند دست و سطح آشپزخانه منتقل می شوند. درست پختن گوشت و مرغ همه باکتری ها را از بین می برد. شستن آنها از قبل، خطر عفونت را افزایش می دهد. آلودگی متقابل می تواند منجر به عفونت های باکتریایی شود که دارای طیف وسیعی از علائم هستند.

بهترین روش شستن و تمیز کردن ماهی

تمیز کردن ماهی بسیار ساده می باشد اگرچه ممکن است کار خوشایندی نباشد. البته خیلی از افراد ماهی را پاک شده خریداری می کنند ولی اگر هم پارک شده نخریدید نگران نباشید پاک کردن آن اصلا کار سختی نیست. مراحل شستسن ماهی عبارتنداز:

پاک کردن فلس ها

شما می توانید روی کانتز چند لایه روزنامه بیندازید یا تمیز کاری را درون یکى سینی بزرگ انجام دهید. می توانید از ابزار مخصوص برای پاک کردن فلس ها استفاده نمایید یا اینکه برای چند دقیقه درون آب سرد و سپس چند ثانیه درون آب جوش قرار دهید، به راحتی فلس ها کنده می شوند. همچنین می توانید از کارد هم استفاده کنید که باید خلاف جهت دم ماهی آن را بکشید.

جدا کردن کله ماهی

خیلی ها کله ی ماهی را جدا نمی کنند و فقط گوشت و مواد اضافه را با کارد از بین می برند و سپس خیلی تمیز می شویند. البته خیلی افراد هم کله ماهی را جدا می کنند که برای جدا کردن باید از محل اتصال کله به زیر گلو را با کارد ببرید.

تمیز کردن بدن ماهی

بعد از جدا کردن کله نوبت به تمیز کردن می باشد که شامل شکم می شود. از دوجا ماهی را شکاف می دهند که شکاف از گرده رسم شمالی‌ها و شکاف از گردن رسم جنوبی ها می باشد. برای شکافتن شکم می توانید از زیر گلو کارد را فرو کنید و سپس به سمت دم بکشید و شکم ماهی را خالی نمایید. برای شکافتن گرده باید ماهی را به پشت بگذارید و با دست نگه دارید و با نوک کارد از زیر گرده و زیر گوش فرو نمایید و تا خطر پوست بالای دم بشکافید سپس می توانید شکم ماهی را خالی نمایید.

شستشوی ماهی



در آخر شستشوی ماهی می باشد که شما می توانید از آب ولرم استفاده کنید تا به بافت ماهی آسیب نزنید.

پیشگیری از آلودگی گوشت به کرونا

ویروس کرونا از بازار مواد غذایی وهوان چین شیوع پیدا کرد در این بازار گوشت های خام انواع حیوانات وجود داشت و ویروس را به انسان منتقل کرد. سوالی که این روز ها پیش آمده است این است که احتمال آلودگی گوشت به کرونا وجود دارد؟ طبق اعلام سازمان های بهداشتی و تحقیقات به عمل آمده، احتمال ابتلا به کرونا از طریق گوشت یا شیر حیوان بیمار به افراد وجود دارد. این ویروس می تواند از طریق گوشت، قطرات خون و… به افراد منتقل شود. البته فرد مبتلا به کرونا هم می تواند گوشت و محصولات حیوانی را آلوده کند و افراد دیگر با تماس با گوشت آلوده مبتلا می شوند. ویروس کرونا در سرما نیز زنده می ماند و شما باید خیلی زیاد موارد بهداشتی را رعایت نمایید این موارد بهداشتی عبارتنداز:

شستن کامل و صحیح دست ها در صورت تماس با گوشت

ضد عفونی سطحی و وسایلی که با گوشت در تماس بوده اند مثل چاقو، سینک ظرف شویی و…

جداسازی محل قرار دادن گوشت خام با مواد پخته

پخت گوشت در دمای بالای ۷۰ درجه سانتی گراد

عدم استفاده از گوشت حیوان بیمار و مشکوک همچنین حیوانات مرده