



تاریخ
۲۶
بهمن
۱۴۰۲
پنجشنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: درباره کپک های غذایی چه می‌دانید

آیا همه کپک ها مضر هستند؟



به عنوان مصرف کننده با رعایت موارد زیر خود را کمتر در معرض این

سم خطرناک قرار بدهید:

قبل از خرید یا مصرف مواد غذایی نامبرده آنها را بررسی کرده و مطمئن شوید که کپک ندارد. هر غذایی که به نظر کپک‌زده، مرطوب، تغییر رنگ یافته یا چروکیده بود دور بریزید.

مواد غذایی‌ای را که بسته‌بندی‌های کیثیف، باز یا آسیب دیده دارند نخردید.

مواد غذایی را در شرایط خشک (رطوبت کمتر از ۸۰ درصد)، خنک (درجه حرارت کمتر از ۲۰ درجه سانتیگراد) و عاری از حشرات نگهداری کنید تا از تشکیل کپک‌های تولید کننده آفاتوکسین جلوگیری شود.

از قرار دادن مواد غذایی در معرض نور مستقیم خورشید خودداری کنید. از مصرف غذاهایی که تاریخ انقضا آنها گذشته خودداری کنید.

در مواردی که علامت تاریخ انقضا مشخص نشده است (مانند برخی از مواد غذایی باز و فله‌ای، چینی مواردی را تا حد امکان تازه خریداری کرده و مصرف کنید.

از مصرف غلات آسیب دیده خودداری کنید، زیرا بیشتر در معرض حمله کپک‌ها و در نتیجه آلودگی به مایکوتوکسین هستند.

دلایل ایجاد کپک روی غذا

بر خلاف گیاهان، کپک‌ها از دانه رشد نمی‌کنند، بلکه به واسطه هاگ‌های ریزی که در هوا شناورند بوجود می‌آیند. کپکی که شما روی نان می‌بینید از تجمع چند هاگ شکل گرفته که روی قسمت مرطوب نان افتاده بودند. اینکه چرا کپک محیط غذا را برای رشد خود انتخاب می‌کند هم جالب است.

باز هم برخلاف گیاهان که با کمک گرفتن از کلروفیل، انرژی نور خورشید را جذب کرده و از آن برای تهیه غذا (قند و نشاسته) استفاده می‌کنند، کپک‌ها و سایر قارچ‌ها کلروفیل ندارند و نمی‌توانند غذای خود را بسازند. بنابراین از نان، پنیر و سایر غذاها تغذیه می‌کنند. نحوه عملکرد کپک هم به این صورت است که مواد شیمیایی‌ای را تولید می‌کند که باعث تجزیه غذا شود. این مرحله را شما در قالب پوسیدگی مشاهده می‌کنید؛ غذا به قطعات کوچک و ساده تجزیه می‌شود، کپک این قطعات را جذب کرده و رشد می‌کند.

شاید پرسید چرا بعضی غذاها کپک نمی‌زنند؟ زیرا غذاهای حاوی مواد نگهدارنده محل چندان مناسبی برای رشد کپک نیستند.

با غذاهای کپک‌زده چه کنیم؟

اگر روی مواد غذایی نرم مثل میوه، سبزیجات، لبنیات، نان یا غذاهای پخته شده کپک مشاهده کردید بهتر است کل خوراکی را دور بریزید و دیگر از آن استفاده نکنید. مواد غذایی نرم فضای شیدای مرطوب و مناسبی برای رشد کپک‌ها محسوب می‌شوند و به همین علت احتمال کپک‌زدگی و نفوذ آن در عمق خوراکی بسیار بالاست؛ کپک‌ها به راحتی می‌توانند زیر سطح مواد غذایی نرم رشد و آن‌ها را آلوده کنند. این نوع مواد غذایی همچنین فضای مناسبی برای رشد باکتری‌ها به شمار می‌آیند.

اما خلاص شدن از شر کپک‌ها در خوراکی‌های سفت مثل پنیر، سلامی یا گوشت‌های فرآوری شده راحت‌تر است؛ شما می‌توانید به راحتی با بریدن قسمت کپک‌زده، از باقی‌مانده ماده غذایی خود بدون هیچ نگرانی استفاده کنید. در مجموع احتمال آلودگی کل سطح غذاهای متراکم و سفت به کپک بسیار پایین‌تر است.

اما چنانچه تمام سطح ماده غذایی شما از کپک پوشیده شده باید آن را دور بریزید. همچنین توجه داشته باشید در صورت مواجهه با کپک به هیچ عنوان آن را بو نکنید، چرا که امکان ایجاد بیماری‌های تنفسی از این طریق بسیار بالاست.

اشتباهی کپک خوردن چه عوارضی ایجاد می‌کند؟

کپک‌ها مانند قاصدک در هوا سفر می‌کنند و محصولات غذایی و دیگر موارد ذکر شده را آلوده می‌سازند. کپک‌ها تجزیه‌کننده طبیعی هستند. اگر میوه کپک‌زده داشته باشید، در نهایت، آن میوه، تجزیه می‌شود.

فرض کنید در حال لذت بردن از صبحانه خود هستید که می‌بینیم کلوچه مورد علاقه ما که نصف آن را خوردیم، کپک‌زده است. به یقین باید از ادامه خوردن آن خودداری کنیم، اما با مقدار کپکی که نادانسته خوردیم و حال در بدن ما است، چه کنیم؟

بیشتر افراد سالم، به‌طور تصادفی مقداری کپک را ناخواسته خورده‌اند. آنها مشکلی در سلامت خود نداشتند و اتفاق بدی نیز برای آنها نیفتاده است. با این حال، شرایط سلامتی شما به سامانه ایمنی بدن و نوع کپکی که خورده‌اید، بستگی دارد.

کپک چیست؟

کپک‌ها، قارچ‌های میکروسکوپی هستند که می‌توانند بر روی چوب، کاغذ، فرش، غذا و مصالح ساختمانی مانند عایق، رشد کنند. همه کپک‌ها جهت رشد به آب یا رطوبت نیاز دارند. هر جا که رطوبت و اکسیژن وجود دارد، کپک می‌تواند رشد کند.

بیش از ۳۰۰،۰۰۰ گونه از قارچ‌ها وجود دارند و هر کدام کپک مخصوص خود را به‌وجود می‌آورند. بر خلاف باکتری، کپک، ساختارهای مشکل از سلول‌های بسیار دارد و جهت دیدن آن، نیاز به میکروسکوپ داریم.

کپک‌ها مانند نخ‌های ریشه‌ای هستند که در اعماق غذا نفوذ می‌کنند. کپک‌ها قارچ‌های میکروسکوپی هستند که می‌توانند بر روی چوب، کاغذ، فرش، غذا و مصالح ساختمانی مانند عایق، رشد کنند. همه کپک‌ها جهت رشد به آب یا رطوبت نیاز دارند. هر جا که رطوبت و اکسیژن وجود دارد، کپک می‌تواند رشد کند.

صفحه
۶
شماره
۳۸۵۷
سال
بیست و نهم

سلامت



اگر نان یا میوه کپک زده خوردید چه اتفاقی برایتان می‌افتد؟



و سبزیجات یا محصولات لبنی چطور است؟

طبق گفته دکتر بدفورد، شما ممکن است پس از خوردن این کپک‌ها احساس مریضی بکنید؛ اما باید بدانید این حس مریضی بیشتر به دلیل طعم بد آن است و به این خاطر که شما مسموم شده اید، نیست.

دکتر بدفورد پیشنهاد می‌کند حتی زمانی که پس از خوردن کپک احساس مریضی می‌کنید، پیش از زنگ زدن به یک دکتر، منتظر بمانید و ببینید آیا نشانه‌های شما محدود به حال تهوع است و یا وضع شما در حال وخیم‌تر شدن است؛ چرا که به گفته وی، معده محیطی خشن است و در بیشتر موارد، بیشتر باکتری‌ها و قارچ‌ها زنده نمی‌مانند.

اما اگر پس از خوردن کپک به شدت احساس مریضی کردید، چه کاری باید کرد؟

دکتر بدفورد گفت: بسیار غیرمعمول است که چنین اتفاقی بیفتد. اما اگر با این وجود چنین چیزی رخ داد و علائم شما شامل تهوع دائم و استفراغ بود، باید حتماً با پزشک تماس بگیرید و احتمالاً پزشک نیز برای شما داروی ضد تهوع تجویز می‌کند. اما اگر واقعا حال بدی داشته باشید، ممکن است دکتر برای شما داروی مسهل و یا داروی تحریک بدن برای استفراغ تجویز کند تا این ماده از بدن شما خارج شود.

وی همچنین گفت: ممکن است در برخی موارد افراد حساسیت‌های آلرژیک به برخی انواع کپک‌ها داشته باشند که ممکن است به مشکلات تنفسی منجر شود، اما در این موارد نیز نباید نگران بود؛ زیرا این موارد نیز موقتی هستند و توسط پزشک درمان می‌شوند.

دکتر بدفورد گفت: در طول ۳۰ سال فعالیت خود در زمینه پزشکی، تا کنون ندیده است کسی از خوردن کپک مرده باشد و یا نیازمند قرار گرفتن تحت درمان‌های شدید شده باشد.

نکاتی که باید در مورد کپک رب، آبغوره و ترشی بدانید



آیا کپک آبغوره خطرناک است؟

یکی از مواد غذایی که خیلی زود دچار کپک زدگی می‌شود، آلبیمو و آبغوره است.

اگر آبغوره و آلبیمو کپک بزند غیر قابل استفاده می‌گردد و برای سلامت بدن مضر است. برای پیشگیری از کپک زدن آلبیمو و آب غوره لازم است نکات مهم زیر را رعایت کنید:
بهرتر است برای نگهداری آلبیمو و آب غوره از بطری‌های شیشه‌ای با رنگ تیره که نور را از خود عبور نمی‌دهند استفاده کنید زیرا بطری‌های پلاستیکی به علت فعل و انفعالات آلبیمو و آبغوره با دیواره پلاستیکی مواد سمی و سرطان زا تولید می‌کنند.

برای جلوگیری از کپک‌زدن آلبیمو و آبغوره شیشه حاوی این مواد را در آب بجوشانید زیرا این کار سبب از بین رفتن آنزیم و باکتری‌های داخل آن می‌شود و به قارچ‌ها امکان رشد نمی‌دهد.

بهرتر است آب لیمو یا آبغوره را داخل شیشه تمیز بریزید و به مقدار خیلی کم لیه شیشه را خالی بگذارید و سپس دیووشی روی آن بگذارید تا اکسیژن به داخل آن راه نیابد و کپک‌ها امکان رشد نداشته باشند .

کپک ترشی را چه کنیم؟

ترشی یکی دیگر از مواد غذایی است که به سرعت کپک می‌زند. کپک ترشی از میلیون‌ها میسلیم کپک تشکیل شده که برخی از آنها بی‌خطر و برخی دیگر بیماری‌زا هستند. بنابراین بهتر است ترشی‌های کپک‌زده را نخورید زیرا شما قادر نخواهید بود کپک‌های بیماری‌زا را شناسایی کنید و با خوردن این کپک‌ها بیمار می‌شوید. همچنین باید بدانید ترشی حاوی سرکه مایع است که امکان انتشار کپک‌های بیماری‌زا در تمام آن وجود دارد .

آیا کپک‌ها می‌توانند خطرناک باشند؟

برخی از گونه‌های کپک سم تولید می‌کنند و موجب مسمومیت می‌شوند. این گونه کپک‌ها معمولاً به صورت کوکی شکل و پنبه‌ای مانند هستند، در گرما و رطوبت به سرعت رشد کرده و سم خطرناک مایکوتوکسین تولید می‌کنند، این سم مواد غذایی را نرم و طعم‌شان را ترش مزه می‌کنند و رنگ‌شان را تغییر می‌دهند. این سم به راحتی می‌تواند موجب بروز مسمومیت‌های خطرناک و در مواقع ضعف سیستم ایمنی بدن، سرطان‌زا شود.

معمولاً کپک‌های مولد سم مایکوتوکسین، روی مواد غذایی که دارای ارزش تغذیه‌ای بالایی هستند نظیر انواع آجیل و گوشت‌ها رشد می‌کنند و بسیار خطرناک‌تر از کپک‌های میوه هستند. برخی از کپک‌ها هم باعث بروز مشکلات تنفسی و واکنش‌های آلرژیک می‌شوند اما برخی کپک‌ها هم مفید بوده و در صنایع لبنی کاربرد دارند.

باشگاه خبرنگاران نوشت: شاید برای شما هم پیش آمده باشد که به هنگام خوردن یک تکه نان، ناگهان با تکه‌ای کپک‌زده مواجه شده باشید.

تصور کنید در حال خوردن یک تکه نان سفید خوشمزه هستید که ناگهان متوجه می‌شوید یک تکه سبز رنگ از کپک نان را گاز زده اید. خوردن کپک به شکل تصادفی نه تنها می‌تواند منجر کننده باشد، بلکه گاهی برای افراد نگران کننده هم خواهد شد. اما شاید برای شما در این موارد این پرسش پیش بیاید اگر خوردن کپک خطرناک باشد، چه کار باید کرد؟ و آیا باید در این مواقع سریعاً خود را به بخش اورژانس برسانیم؟

در پاسخ به شما باید بگوییم پیش از آن که در این مواقع به شدت نگران شوید، آرامش خود را حفظ کنید.

کری گنس، (Keri Gans) متخصص تغذیه و نویسنده در نیویورک گفت: شما باید بدانید خوردن مقداری کپک امری طبیعی و رایج است و معمولاً کپک به آسانی روی غذاهای نرم و پرمغذی مانند نان، میوه‌ها و سبزیجات رشد می‌کند. اما پخش عجیب ماجرآ آن جا است که به شما بگوییم احتمالاً قبلاً هم کپک خورده اید، اما خودتان نمی‌دانید.

دکتر رودولف بدفورد، (Rudolph Bedford) متخصص گوارش در مرکز بهداشت شهر سانتا مونیکا در ایالت کالیفرنای آمریکا گفت: به طور کلی، خوردن غذای کپک زده خیلی به بدن شما آسیبی نمی‌رساند؛ چه رسد به آن که بخواهد شما را بکشد.

نان کپک زده

البته با این حال موارد اندکی وجود دارند که باید به خاطر داشته باشید. اگرچه معمولاً کپک خطری ندارد و حال شما خوب است؛ اما ممکن است در مواردی نادر، کپک‌ها سبب مریضی شوند؛ بنابراین بهتر است به جای آن که همین طوری اقدام کنید، از این مسائل آگاه باشید.

متخصصان می‌گویند قبل از آن که میوه را خورده و یا نان را در توستر بگذارید، باید به مواردی دقت کنید:

زبان خود را نشویید

طبق گفته دکتر بدفورد، اگر کپک خوردید، لازم نیست به دست‌شویی رفته تا زبان خود را با صابون بشویید؛ چرا که شما از کپک نمی‌میرید. در واقع تا زمانی که سیستم ایمنی بدن شما سالم است، بدن شما می‌تواند کپک را نیز مانند دیگر مواد غذایی گوارش کند.

پس باید بدانید کپک‌ها در بسیاری از موارد کاملاً بی خطر هستند. اما شاید برایتان این پرسش پیش بیاید لکه‌های سبز و یا سفید روی میوه‌ها

ایرنا نوشت: یکی از مشکلاتی که خانم‌های خانه دار با آن روبرو هستند کپک زدن برخی از مواد غذایی مانند رب، ترشی و آبغوره است که در ادامه دلایل ایجاد کپک و راه حل جلوگیری از آن را توضیح می‌دهیم. کپک‌ها نوعی ضایعه غذایی هستند که بیشتر با رنگ‌های سفید یا آبی روی انواع مواد خوراکی مانند رب، ترشی و آبغوره دیده می‌شوند. کپک‌ها اگرچه بیماری خطرناکی ایجاد نمی‌کنند، اما گاهی موجب ضعف سیستم ایمنی بدن می‌شوند. عاملی که باعث گسترش و افزایش کپک می‌شود، مقدار بیش از حد رطوبت است اما همان‌طور که شاید خیلی از شما تجربه کرده باشید، نمی‌توان از شر کپک در محیط خنکی مثل یخچال هم درامان ماند. در این بخش با دلایل ایجاد کپک و راه‌حل جلوگیری از آن بر روی مواد غذایی مانند رب و ترشی و آبغوره آشنا خواهید شد.

زدن کپک بروی مواد غذایی یکی از مشکلاتی است که اغلب خانم‌های خانه‌دار با آن مواجه هستند. یکی از مواد غذایی که همه ما به‌طور رایج با کپک‌زدگی آن مواجه می‌شویم، رب گوجه‌فرنگی است. بسیاری از ما برای ماندگاری بالاتر و جلوگیری از کپک‌زدگی رب گوجه‌فرنگی را داخل فریزر نگهداری می‌کنیم که این کار اصلاً صحیح نمی‌باشد.

برای پیشگیری از کپک زدن رب گوجه‌فرنگی لازم است قوطی‌های کوچک آن را خریداری نماییم و قوطی را قبل از باز کردن بجوشانیم تا میزان آلودگی سطح قوطی کمتر شود. اگر رب گوجه‌فرنگی را به مقدار زیاد تهیه کردید، آن را داخل ظرف‌های کوچک بریزید و سپس پوششی مناسبی روی آن قرار دهید تا قارچ‌ها نتوانند روی سطح رب رشد کنند.



در گذشته خانم‌های خانه‌دار روی رب روغن می‌ریختند، این کار سبب می‌شد که اکسیژن‌رسانی به رب متوقف شود و رب دیگر کپک نزنند. از اصلی‌ترین عواملی که سبب کپک رب می‌شود، رطوبت است بنابراین برای برداشتن رب از داخل قوطی از یک قاشق خیس استفاده نکنید. اگر چه بهترین روش نگهداری رب گذاشتن آن داخل یخچال است اما گذاشتن رب داخل یخچال سبب کپک زدن آن نمی‌شود بلکه تنها رشد باکتری‌ها و قارچ‌ها در دمای یخچال فقط کند می‌شود.

بسیاری از خانم‌ها در صورت کپک زدن رب فقط با قاشق روی رب و قسمت کپک زده را برمی‌دارند و باقی رب را مصرف می‌کنند اما باید بدانید اگر رب تان کپک زد دیگر آن را مصرف نکنید زیرا سم‌هایی که به وسیله کپک زدن در رب تولید می‌شود در لایه‌های پایینی نفوذ می‌کند و اسپور (هاگ) قارچ‌ها که با چشم قابل دیدن نیستند نیز وارد لایه‌های پایینی می‌شود. مصرف این رب‌ها بسیار برای سلامتی خطرناک است.