

از مصرف غذاهای مانده و کپک زده خودداری کنید.

مصرف غذاهای مانده، به مراتب ارزش غذایی کمتری دارد. مصرف غذاهای مانده علاوه بر مسمومیت های شدید در افراد می تواند عوارض خطرناک و کشنده ای نیز به همراه داشته باشد. خوردن غذاهای مانده، پرچرب و پر نمک موجب بروز بیماری های کلیوی می شود. مصرف غذاهای مانده می تواند زمینه ابتلا به سرطان معده را بیشتر کند. شایع ترین بیماری های فصل تابستان با مصرف غذاهای آلوده و مانده مرتبط است.

مواد غذایی که کپک زده باشند به دلیل اینکه قارچ ها و کپک ها در آن رشد می کنند، مصرف آنها برای انسان بسیار خطرناک است. ترکیبات سرطان زا از راه های گوناگون مانند نگهداری غیر بهداشتی غذا و مواد خوراکی، آلودگی قارچ ها و افزودنی های سرطان زان به غذاها راه می یابند. در غذاهای کهنه و مانده، میکروب ها و قارچ های زیادی به سرعت رشد و نمو می کنند و خیلی زود افزایش می یابند.

در جریان آزمایش های متعدد روی حیوانات ثابت شده است که برخی از حشره کش های مورد استفاده در کشاورزی سرطان زا هستند، این حشره کش ها ممکن است به داخل غلات نیز نفوذ کنند. مواد غذایی دودی شده و غذاهای کپک زده، به ویژه نان های بسته بندی شده به شکل غیر استاندارد و یا تاریخ گذشته موجب ابتلا فرد به سرطان های دستگاه گوارش می شود. گوشت آلوده دام ها که از نان خشک های کپک زده استفاده کرده اند. ژاپنی ها دریافتند که ماهی دودی خام و برنج پوست کنده تا حدودی عامل بروز سرطان معده می باشند. پژوهشگران و کارشناسان تغذیه همواره این هشدار را می دهند که نگهداری بیش از اندازه دانه های نباتی مانند بادام زمینی و دیگر غلات تا حد کپک زدگی و بیات شدن، میزان آفلاتوکسین را که باعث بروز سرطان است، در این مواد افزایش می دهد.

آفلاتوکسین ها گروهی از سموم قارچی هستند. تغذیه با مواد غذایی آلوده به آفلاتوکسین مانند گندم و آرد آن، پسته، بادام زمینی و شیر، نهایتاً بروز سرطان کبد را در انسان به دنبال دارد. غذاهای مانده به

علت رشد قارچ آسپرژیلوس دارای ترکیبات سمی و در برخی موارد سرطان زا می‌شوند؛ از این رو مصرف آن‌ها توصیه نمی‌گردد.

اگر ماده غذایی کپک زده دارای بافت سفتی باشد (مانند بادام زمینی، نان، پسته، تخمه و ...) باید تأکید کرد که این کپک‌ها بسیار خطرناک است، زیرا کپک دارای آسپرژیلوس است و نیز قادر به تولید سم سرطانی به نام آفلاتوکسین می‌باشد. بنابراین نباید به هیچ عنوان از این ماده غذایی استفاده کرد و هرگاه که این کپک را مشاهده کردید، اصلاً برای دور ریختن آن حتی چنانچه خوراکی گران قیمت باشد، تردید نکنید؛ اما بعضی مواد غذایی هستند که بافتی نرم دارند، مانند خیار شور، ترشی، مربا و رب گوجه فرنگی، شما می‌توانید کپک و ریشه‌های حاصل از آن را حتی مقداری از اطراف ماده غذایی را برداشته و دور بریزید، آن‌گاه با خیال راحت از بقیه مواد سالم استفاده کنید.

لازم به ذکر است که قارچ آسپرژیلوس در دمای یخچال موجب فساد آن می‌گردد. میوه‌ها و مواد غذایی کپک زده موجب آلودگی یخچال می‌شود، از این رو در صورت مشاهده آنها را خارج نموده و یخچال آلوده را تمیز نمایید. هیدرازین از ترکیبات سرطانی هستند که در قارچ‌ها وجود دارند در موش‌های آزمایشگاهی تولید غده می‌کنند، ولی پختن مواد غذایی یا نگهداری آنها در یخچال به مدت یک هفته موجب از بین رفتن تقریباً ۳۰ درصد هیدرازین آنها می‌شود و کنسرو کردن، تمام هیدرازین موجود در قارچ را نابود می‌کند.

کپک‌ها، منشا ماده سمی آفلاتوکسین هستند. سهم مهلک آفلاتوکسین ناشی از کپک موجب سرطان زایی و نیز تغییرات ژنتیکی در انسان می‌گردد. این ماده خطرناک سمی می‌تواند عامل بروز سرطان کبد باشد. آزمایش‌های متعدد روی حیوانات ثابت کرده است که آفلاتوکسین، سرطان کبد را به وجود می‌ورد. با رعایت بهداشت مواد غذایی و اجتناب از مصرف مواد غذایی کپک زده از بروز سرطان کبد پیشگیری نمایید. کارشناسان تغذیه توصیه می‌کند که چنانچه پنیر یا نان تان کپک زده است هرگز قسمت کپک زده را جدا نکنید و بخشی را که هنوز سالم به نظر می‌رسد میل نمایید! طبق نظر سازمان کشاورزی ایالات متحده کپک در جایی که شما نمی‌بینید می‌تواند رشد کند، به ویژه در غذاهای پر

رطوبت یا متخلخل. بنابراین اگر کپک را روی غذاهایی مانند پنیرهای نرم، گوشت، لبنیات، میوه ها و سبزیجات مشاهده می کنید، بهترین کار این است که تمام بسته را دور بیندازید.

توصیه های مهم:

- از مصرف غذاهایی که کپک زده و یا تغییر رنگ و بو داده اند (به ویژه پنیرهای تخمیر شده) خودداری کنید. غذاهای کپک زده اثری مانند بمب منفجر نشده بر روی اندام های بدن دارند. غذاهای دیگری مانند نان و برخی شیرینی ها وجود دارند که به آسانی کپک می زنند.
- غذاهایی را که به مدت طولانی نگهداری شده اند، دور بریزید.
- مصرف غذاهای مانده و کنسرو شده احتمال ایجاد سرطان را افزایش می دهد، زیرا در غذای مانده تغییراتی به وجود می آید و مواد سرطان زای آنان افزایش می یابد.
- خودداری از مصرف غذاهای دارای نشانه های کپک جدا توصیه می شود.
- از مصرف غذاهایی که احتمال فاسد شدن شان می رود، جدا خودداری کنید و فقط غذاهای تازه بخورید.
- جدا کردن قسمت کپک زده غذا و استفاده از دیگر قسمت های آن بهداشتی نیست.
- غذاهای مانده را فریز نکنید.

منابع مورد استفاده:

- ۱- اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید...، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- ۲- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۳- عمر طولانی، بدون سرطان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات آسیم

4-Diet and its relationship to cancer prevention, University of Pennsylvania, 1994

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

