

مراقب مسمویت غذایی در تابستان باشیم

برای حفظ سلامت، رشد و ادامه زندگی، و به خصوص سلامتی بچه ها، غذای سالم و کافی لازم است؛ چرا که غذای آلوده، مانده و فاسد شما و کودکان تان را به انواع بیماری‌ها و مسمومیت‌ها مبتلا می‌کند. امروزه مسمومیت‌های غذایی، یکی از بزرگ‌ترین مشکلات بهداشتی است و هر ساله موارد بی‌شماری در این زمینه گزارش می‌شود. اکثر پیشامدهای مسمومیت غذایی به دعلت روش‌های غیر بهداشتی ایجاد می‌شود. یعنی قابل پیشگیری هستند.

شیوع مسمومیت غذایی ممکن است مربوط به غذایی باشد که کاملاً سالم به نظر می‌رسد در حالی که شدیداً به باکتریها آلوده می‌باشد. در حقیقت غذایی که به طور آشکاری "بد شده باشد" احتمال خوردن آن کمتر است و به همین جهت نمی‌تواند باعث مسمومیت غذایی شود. باکتری‌های زیان‌آور، یا بیماری‌زا از راه‌های گوناگون وارد غذا می‌شوند. گوشت و فرآورده‌های گوشتی می‌توانند از منبع، آلوده شوند یعنی می‌توانند از حیوانات که خودشان میزبان باکتری‌های مسمومیت غذایی هستند، ناشی شوند.

بعضی از غذاها در گروه غذاهای پرخطر قرار می‌گیرند، چون احتمال آلوده شدن آنها با میکروب‌های بیماری‌زا زیاد است و بدون پخت بیشتر خورده می‌شوند. تغذیه مناسب و رعایت نکات بهداشتی در مورد مواد غذایی، می‌تواند از اساسی‌ترین پایه‌های سلامتی باشند. برای پیشگیری از بروز مسمومیت‌های غذایی، توجه به رعایت بهداشت فردی و همگانی، بسیار ضروری است. این نوع مسمومیت‌ها گاهی اوقات به شکل همه‌گیری‌های کوچکی دیده می‌شوند که پس از خوردن غذای آلوده به میکروب‌ها، خود را نشان می‌دهند.

مسمومیت‌های غذایی معمولاً در تمام فصل‌های سال، به ویژه تابستان دیده می‌شوند. فصل تابستان، فصل مسمومیت‌ها است. غذاهایی که بیشتر موجب بروز مسمومیت‌های غذایی می‌شوند، عبارتند از: انواع شیرینی‌جات خامه‌ای، خوراکی‌های گوشتی، شیر و فرآورده‌های آن (خامه، پنیر، کره و کشک)، سالادهای خامه‌ای و سس‌دار، غذاهای چرب، غذاهای کنسرو شده و ... که میکروب‌ها بیشتر روی آنها رشد می‌کنند.

صحیح ترین روش مبارزه با مسمومیت‌های غذایی، پیشگیری از بروز مسمومیت‌ها است که فقط با رعایت بهداشت میسر خواهد شد. لازم است در فصل تابستان بیشتر مراقب خود و فرزندان تان بوده و در رفع عوامل مسمومیت‌زا بکوشید. برای پیشگیری از ابتلا به مسمومیت‌های غذایی و انواع بیماری‌های روده‌ای، انگلی و از بین بردن موجودات ریز بیماری‌زا (میکروب‌ها)، سبزی و میوه را پیش از مصرف ابتدا با کمی ماده شوینده (مانند مایع ظرف شویی)، کاملاً بشویید و سپس با پرکلرین ضد عفونی کنید. همچنین غذای پخته را باید سریعاً سرد نموده و در یخچال نگهداری کرد. اگر غذا دوباره گرم شد، باید این کار به سرعت و به طور کامل انجام گرفته و غذا بدون تاخیر خورده شود. به طور کلی آشنایی با راه‌های پیشگیری از بروز آلودگی‌ها را جدی بگیرید.

توصیه‌های مهم:

- مواد غذایی را از اماکن بهداشتی و مورد اطمینان تهیه کنید.
- میوه و سبزی‌ها را پیش از مصرف، شسته و ضد عفونی نمایید. سبزی و میوه‌ها در هنگام آبیاری، تماس با خاک و کود حیوانی، چیدن و بسته بندی، آلوده شده و انسان با خوردن آنها بیمار می‌شود. بعضی از سبزی‌ها و میوه‌هایی که سمپاشی شده‌اند، اگر قبل از مصرف خوب شسته و تمیز نشوند، ممکن است به محض خوردن، باعث مسمومیت گردند؛ بنابراین لازم است آنها را قبل از مصرف با آب سالم شسته و ضد عفونی کنید.
- در هنگام خرید مواد غذایی، به ویژه مواد غذایی پروتئینی (گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ و ...) و فرآورده‌های شیر (کره، پنیر، خامه، ماست، کشک، دوغ و ...) به نکات بهداشتی، دقت فراوان کرده و از اماکنی که بهداشت مواد غذایی را کاملاً رعایت می‌کنند، خرید کنید.
- مراقب قارچ‌های خوراکی باشید. هنگام خرید و استفاده از قارچ‌های خوراکی دقت کنید؛ چرا که مسمومیت حاصل از قارچ بسیار خطرناک و حتی کشنده است. بیشتر قارچ‌ها سمی می‌باشند. بنابراین از خوردن قارچ‌های مشکوک که دارای شرایط قارچ سالم نیستند، پرهیزید.
- از آلودگی غذا به وسیله میکروب‌ها جلوگیری نمایید.

- از خرید و مصرف شیر و فرآورده‌های آلوده و مانده خودداری کنید. هنگام خرید شیر و فرآورده‌های آن به تاریخ مصرف آنها توجه کنید. پنیر خوب باید دارای مزه و بوی مخصوص به خود باشد و نباید بوی تند بدهد. پنیر باید در جای خنک نگهداری شود. کره در اثر خراب شدن بوی بد و مزه تند پیدا می‌کند. خامه تازه، رنگ سفید مایل به زرد داشته و کمی شیرین است؛ چنانچه روی خامه دانه‌های ریز و حباب‌های هوا تولید شده باشد، دلیل بر فاسد بودن آن است. شیر سالم، دارای طعمی دلپذیر و کمی شیرین بوده و رنگ آن سفید مایل به زرد می‌باشد.
- از مصرف ماستی که کپک زده و یا تغییر رنگ و بو داده است، خودداری کنید. جدا کردن قسمت های کپک زده ماست و استفاده از سایر قسمت‌های آن بهداشتی نیست. سعی کنید آن را در ظروف فلزی نگهداری نکنید.
- هرگز به کودکان اجازه ندهید میوه یا مواد غذایی را که بر روی زمین ریخته شده، بخورند، زیرا احتمال دارد آلوده به میکروب باشد.
- از مصرف کالباس و سوسیس غیر بهداشتی و آلوده خودداری کنید. مصرف کالباس و سوسیس آلوده، بسیار خطرناک است. توجه داشته باشید که یکی از راه‌های مهم بروز مسمومیت غذایی در انسان، مصرف چنین موادی است. رنگ مقطع کالباس و سوسیس سالم، قرمز روشن بوده و بوی خوشایندی دارد. احساس مزه ترشی، دلیل بر تخمیر آنها در اثر رشد قارچ‌ها و باکتری‌ها است. هنگام لمس آنها باید تمام قسمت‌های کالباس و یا سوسیس، صاف، یکنواخت و بدون هر گونه برآمدگی یا فرورفتگی باشد.
- هنگام خرید و مصرف شیرینی‌های خامه‌دار و بستنی به نکات بهداشتی توجه کنید. شیرینی‌های تازه، به ویژه نوع خامه‌دار، از جمله بهترین محیط و شرایط مناسب برای رشد و نمو میکروب‌های مسمومیت‌زا و آلوده کننده می‌باشند. از مصرف شیرینی‌های خامه‌دار که در محیط سرباز نگهداری شده‌اند، خودداری کنید. سعی کنید این مواد را از اماکن مطمئن و بهداشتی خریداری نمایید. از بستنی و شیرینی‌های خامه‌داری استفاده کنید که تازه تهیه شده و خوب نگهداری شده‌اند.

- غذاهایی را که به مدت طولانی نگهداری شده‌اند، دور بریزید. سعی کنید غذا را بلافاصله پس از پخته شدن مصرف نمایید. به عبارت دیگر غذا را به مدت کوتاه نگهداری و زود مصرف کنید. برای پیشگیری از بروز مسمومیت‌های غذایی از مصرف غذاهای تخمیر شده یا تغییر شکل داده مانند گوشت، کنسرو، ماهی، پنیر و ... که ممکن است در اثر تجزیه، حاوی مواد سمی شوند، خودداری کنید؛ چرا که در غذاهای کهنه و مانده، باکتری‌های زیادی به سرعت رشد و نمو می‌کنند و خیلی زود زیاد می‌شوند. این باکتری‌ها و سم‌های آنها موجب التهاب معده و روده می‌گردند.
- هنگام خرید محصولات دریایی (ماهی، میگو و ...) به نکات بهداشتی توجه کنید. هرگز ماهی پخته شده و آماده را کنار غذای خام قرار ندهید؛ چرا که موجب آلودگی می‌شود. منجمد کردن دوباره مواد غذایی، به ویژه محصولات دریایی از نظر غذایی و بهداشتی نادرست است. بانجام این کار احتمال بروز مسمومیت غذایی و آلودگی این مواد، بسیار زیاد می‌شود.
- در انتخاب ماهی تازه، بیشتر دقت نمایید. درخشان بودن ظاهر ماهی و موج‌های رنگارنگ ظاهری که در ماهی تازه دیده می‌شود، نشان مطمئنی از تازگی ماهی است. مشاهده لک روی شکم، بهترین دلیل برای فاسد بودن ماهی است. چشم‌های ماهی تازه، درخشان و برجسته بوده و تمام دو کاسه چشم را پر می‌کند. در ماهی تازه محتوی داخل بدن، شفاف و به رنگ سفید یا گلی و بی بو می‌باشد
- تخم مرغ را از اماکن بهداشتی و مورد اطمینان بخرید. خرید تخم مرغ از اماکن بهداشتی و مورد اطمینان و آشنا بودن با نشانه‌های تخم مرغ ناسالم و فاسد در جلوگیری از بروز مسمومیت‌های غذایی، به وسیله این ماده غذایی به ویژه در فصل تابستان و مناطق گرم، اهمیت فراوانی دارد. به هنگام خرید تخم مرغ به تاریخ تولید و انقضای آن توجه کنید.
- پوسته خارجی تخم مرغ سالم، پاک، تمیز و دارای شکل طبیعی است. تخم مرغ سالم دارای سفیده غلیظ و کش‌دار بوده و لایه نازکی که زرده آن را در بر گرفته، محکم است. پیش از مصرف تخم مرغ، آن را به آرامی درون ظرف جداگانه‌ای بشکنید. اگر سفیده آن آبکی و به رنگ سبز بوده و زرده‌اش زودتر از هم جدا

شد، تخم مرغ سالم نیست؛ بنابراین نباید آن را مصرف کنید. سفیده تخم مرغ فاسد، آبی و سبز رنگ است. اگر تخم مرغ کهنه باشد، زرده و سفیده آن مخلوط بوده و دارای بوی ناخوشایندی است. رنگ تخم مرغ فاسد، سیاه است و از آن بوی بدی متصاعد می‌شود. از مصرف تخم مرغ خام یا نیم پز جدا اجتناب ورزید. تخم مرغ را در یخچال نگهداری نمایید. البته پیش از قرار دادن تخم مرغ‌ها در یخچال آنها را شسته و کاملاً خشک کنید.

- در انتخاب مرغ سالم دقت کنید. سطح بدن مرغ پرکنده، درخشانده و مرطوب بوده و بوی غیر طبیعی از آن به مشام نمی‌رسد. چنانچه سطح بدن مرغ در اثر دست زدن، لیز و چسبنده به نظر برسد، دلیل بر کهنه بودن آن است. در مرغ تازه قسمت شکم شفاف، سفید و یا زرد رنگ می‌باشد. در صورتی که به رنگ سبز یا آبی باشد باید به تازگی آن شک کرد. مراحل فساد مرغ شبیه به فساد گوشت قرمز است، اما سریع‌تر رخ می‌دهد. هر چه مرغ به قطعات کوچکتری تقسیم شده باشد، امکان تازگی آن نیز افزایش می‌یابد. پوست مرغ بیشترین تعداد باکتری را دارد. از خوردن مرغی که کاملاً پخته نشده است، بپرهیزید. هنگام خرید و استفاده از مرغ، باید بال‌ها را باز و زیر آنها را بو کرد. استشمام بوی بد از بین بال‌ها دلیل بر کهنه بودن گوشت مرغ است.

- از مصرف غذاهای گوشتی به صورت خام و نیم پخته خودداری کنید، زیرا گوشت خام می‌تواند حامل میکروب و بیماری‌های خطرناک، انواع کرم‌ها و انگل‌ها باشد و در نهایت موجب بروز بیماری‌های گوناگون و از جمله مسمومیت‌های غذایی، ناراحتی‌های گوارشی و اسهال می‌شوند.

- هنگام خرید مواد غذایی کنسرو شده مراقب باشید. کنسروهایی که کاملاً بهداشتی و سالم نباشد و در قفسه‌های مغازه‌ها و فروشگاه‌های بزرگ نگهداری شوند، مناسب‌ترین شرایط را برای آلودگی خواهند داشت. به طور کلی توجه و دقت در نگهداری مواد غذایی کنسرو شده چه در فروشگاه‌ها و چه در خانه‌ها، از نظر پیشگیری از بروز مسمومیت‌های غذایی بسیار مهم است.

- کنسروهای غذایی که هنگام باز نمودن در آنها، مواد غذایی با فشار از درون ظرف بیرون می‌زند، غیر قابل مصرف می‌باشند. به ویژه در مورد کنسرو ماهی دقت بیشتری انجام گیرد. برای جلوگیری از بروز مسمومیت‌های غذایی در صورت مشاهده نشانه‌هایی بر روی ظروف نگهداری مواد غذایی کنسرو شده مانند نشت قوطی، تورفتگی و یا برآمدگی بدنه و در، زنگ زدگی سطح خارجی یا داخلی قوطی از مصرف آن اجتناب ورزید. هنگام استفاده از غذای کنسرو شده دقت شود که این مواد رنگ، مزه و بوی طبیعی داشته و ماده داخل آن تغییر شکل نداده باشد. از خوردن کنسروهایی که بوی بد می‌دهند، خودداری کنید.
- پیش از مصرف هر نوع مواد غذایی کنسرو شده، حدود ۱۰ دقیقه آن را در آب جوش (۹۰ درجه سانتی‌گراد) قرار دهید. بعد از باز نمودن قوطی مواد داخل آن را درون ظرف چینی و یا بلوری بریزید؛ زیرا نزدیکی اکسیژن هوا با غذا و فلز قوطی کنسرو، ممکن است موجب به وجود آمدن ترکیبات سمی شود.
- از لگن‌های شست و شو، برای آماده کردن غذا یا از سینک‌های تهیه غذا برای شست و شوی دست‌ها استفاده نکنید.
- باقیمانده غذاهای غیر قابل مصرف را هرچه زودتر دور بریزید.
- بهداشت فردی را رعایت کنید. شستن کامل دست‌ها مهم است، به ویژه پس از آماده کردن گوشت خام یا استفاده از توالت.
- بهداشت آشپزخانه را رعایت کنید. با تمیز نگه داشتن داخل آشپزخانه، از بروز مسمومیت غذایی پیشگیری نمایید. همچنین با توجه به این امر از ورود حشرات، به خصوص سوسک، مگس و پشه به این مکان جلوگیری می‌شود.
- غذاهای خام و پخته را به طور جداگانه در یخچال نگهداری کنید.

-Beach, Roberston: HandBook Poisoning, Prevention, Diagnosis and Treatment, Twelfth Edition, Appleton, pp.281, 284.318

-Whitney, Rolfes: Understanding Nutrition, Tenth Edition, Thomson, 2005

-تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

v.erfani.ir