

۷ غذای خطرناک که نباید بخورید

غذا برای ما شادی و متأسفانه گاهی اوقات بیماری به ارمغان می‌آورد، زمانی که غذایی که می‌خوریم به عوامل بیماری‌زا مانند باکتری‌ها، انگل‌ها و ویروس‌ها آلوده باشد می‌تواند باعث بیماری شدید شود.

به گزارش سایت خبری پرسون و بر اساس گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده سالانه ۴۸ میلیون نفر در ایالات متحده به بیماری‌های ناشی از غذا مبتلا می‌شوند ۱۲۸۰۰۰ نفر در بیمارستان بستری شده و ۳۰۰۰ نفر می‌میرند.

هر فردی ممکن است دچار مسمومیت غذایی شود، اما برخی افراد در معرض خطر بیش‌تری برای بیمار شدن و ابتلا به بیماری شدید قرار دارند. طبق گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده این افراد اعضای بالای ۶۵ سال جامعه، کودکان با سن کمتر از ۵ سال، زنان باردار و افرادی با سیستم ایمنی ضعیف را شامل می‌شوند. این افراد ممکن است نیاز به اقدامات احتیاطی بیشتری داشته باشند.

با این وجود، مصرف برخی از مواد غذایی برای هر فردی خطرناک است، زیرا از ظرفیت بالقوه بالاتری برای ایجاد بیماری‌های ناشی از غذا برخوردار هستند.

در ادامه به مواد غذایی‌ای می‌پردازیم که خوردن شان خطرناک است:

۱- جوانه‌های تازه

مصرف خام یا نیم‌پز جوانه‌ها، لوبیا، عدس یا شبدر می‌تواند برای سلامتی تان بسیار خطرناک باشد. هر محصول خام دارای ظرفیت بالقوه داشتن پاتوژن‌های بیماری‌زا است به همین دلیل مهم است که میوه‌ها و سبزیجات را پیش از خوردن بشوید. جوانه‌های خام در مقایسه با سایر محصولات در معرض خطر بیش‌تری برای حمل پاتوژن‌های بیماری‌زا هستند.

تولید جوانه‌ها به شیوه‌ای کاملاً ایمن بسیار دشوار است. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا اشاره کرده که جوانه‌ها برای رشد به شرایط گرم و مرطوب نیاز دارند که هم چنین شرایط ایده‌آلی برای رشد پاتوژن‌هایی مانند اشریشیا کلی، سالمونلا یا لیستریا است. جوانه‌های خام مقصر اصلی تعداد از بیماری‌های شایع در ایالات متحده شناخته شده‌اند.

۲- شیر خام

شیر خام پاستوریزه نشده است یعنی فرآیندی که شیر را تا دمای خاصی گرم می‌کند که باکتری‌های آن از بین برود را طی نکرده است. سازمان غذا و داروی ایالات متحده اشاره می‌کند که پاستوریزه کردن شیر باید با هدف ایمن سازی آن محصول صورت گیرد. شیر یک محصول دامپروری خام است که از پستان گاو درست در کنار بخش دفع مدفوع استخراج می‌شود و به احتمال زیاد پستان آلوده شده و باکتری‌ها وارد شیر می‌شوند از جمله پاتوژن‌هایی مانند اشریشیا کلی، کامپیلوباکتر، لیستریا، بروسلا و سالمونلا. این امر در مورد شیر خام گوسفند، بز، شتر و بوفالو صدق می‌کند.

۳- صدف

خطر اصلی در مورد خوردن صدف احتمال آلوده شدن آن با باکتری ویبریو و ایجاد عفونت است. این باکتری‌ها به طور طبیعی در آب‌های ساحلی جایی که صدف‌ها زندگی می‌کنند وجود دارند و انواع خاصی از آن‌ها می‌توانند باعث ویبریوز یک بیماری گوارشی شوند. ویبریو ولنیفیکوس نوع دیگری از باکتری ویبریو است و می‌تواند وارد جریان خون شده و عوارض تهدید کننده زندگی مانند شوک سپتیک را ایجاد کند. اخیراً در آمریکا گزارش شد که مردی ۵۴ ساله در میسوری بر اثر خوردن صدف خام به ویروس ولنیفیکوس مبتلا شد.

سایر عفونت‌های مرتبط با صدف خام و صدف سالمونلا، نورویروس و هیپاتیت را شامل می‌شوند. با توجه به آن که دو کفه ای‌ها پالیده خوار (Filter Feeder) هستند آب اطراف خود و هر گونه آلودگی را نیز می‌مکند که در آن جانور متمرکز می‌شود. اگر آب آلوده به فاضلاب خام باشد احتمال آلودگی دو کفه ای‌ها توسط مدفوع انسان نیز وجود دارد.

۴- تخم مرغ خام یا نیم‌پز

تخم مرغ‌های خام و نیم‌پز ظرفیت بالقوه بیش‌تری برای آلوده شدن به عوامل بیماری‌زا مانند سالمونلا را دارند. طبق گزارش مرکز کنترل و پیشگیری بیماری عفونت با سالمونلا می‌تواند باعث اسهال، استفراغ و گرفتگی معده شود که تا یک هفته به طول بیانجامد. تخم‌مرغ‌ها را تا زمانی که سفیده و زرده آن سفت شود بپزید و هر ظرفی را که تخم مرغ در آن قرار دارد تا دمای ۷۳ درجه سانتیگراد گرم کنید.

۵- استیک تارتار

این غذا که با گوشت چرخ کرده خام گاو تهیه می‌شود می‌تواند حاوی پاتوژن‌هایی مانند اشریشیا کلی، لیستریا مونوسیتوژنز، یرسینیا باشند. بر روی این غذا زرده تخم مرغ خام قرار می‌گیرد که خود خطر ابتلا به سالمونلا را نیز افزایش می‌دهد.

۶- گوشت‌های نیم‌پز

در مورد هر گوشتی از گاو تا بره تا مرغ و ماهی آن را به صورت کاملاً پخته مصرف کنید. اگرچه بسیاری برای مثال گوشت استیک یا برگر را کمتر پخته شده و خونی دوست دارند واقعیت آن است که در چنین گوشتی امکان وجود باکتری‌های بیماری‌زا بیشتر است. علاوه بر پاتوژن‌هایی که پیش‌تر در مورد گوشت گاو خام ذکر شد گوشت نیم‌پز نیز می‌تواند حاوی استافیلوکوکوس اورئوس، کلوستریدیوم پرفرنزنس و کامپیلوباکتر ژژونی باشد که قادر هستند باعث بروز بیماری خفیف تا شدید در دستگاه گوارش شود. تمام گوشت‌ها باید در دمای ۷۱ درجه سانتیگراد، مرغ در دمای ۷۳ درجه سانتیگراد و غذاهای دریایی تا دمای ۶۲ درجه سانتیگراد پخته شوند.

۷- هر آن چه در قوطی متورم یا آسیب دیده باشد

به گفته کارشناسان قوطی‌ای که متورم شده به شدت فرورفته یا آسیب دیده ممکن است به باکتری آلوده شده و یا به دلیل اشتباه در فرایند تولید فاسد شده باشد. قوطی‌ها فرآیندی را طی می‌کنند که اساساً تحت فشار گرم شده و به حفظ ایمنی ماده غذایی کمک می‌کند. باکتری کلوستریدیوم بوتولینوم واقعاً ارگانیسمی است که ما سعی داریم از شر آن خلاص شویم.

بوتولیسم یک بیماری نادر، اما شدید ناشی از سم تولید شده توسط باکتری است که می‌تواند به اعصاب بدن حمله کرده و منجر به فلج عضلانی یا حتی مرگ شود زمانی که کلوستریدیوم به داخل قوطی غذا راه پیدا کرده و رشد می‌کند گازی تولید می‌نماید که می‌تواند باعث متورم شدن قوطی شود. یک قوطی برآمده ممکن است همواره به معنای بوتولیسم نباشد، اما این علامتی است که نشان می‌دهد در فرآیند کنسرو کردن مشکلی پیش آمده و غذای داخل آن ممکن است فاسد شود.

بنابراین، بلافاصله چنین قوطی‌ای را دور انداخته و محتویات درون آن را مصرف نکنید. اگر قوطی دارای فرورفتگی شدید روی درز کناری باشد، نشی داشته باشد یا یکپارچگی بسته بندی به خطر بیفتد نیز باید آن را نیز دور انداخت.

نکات اضافی

علیرغم تمام موارد ذکر شده همواره نمی‌توان به صورت ۱۰۰ درصد از مسمومیت غذایی پیشگیری کرد با این وجود، اقداماتی را می‌توان برای کاهش خطر انجام داد:

پیش از پختن غذا و همواره پس از رفتن به دستشویی دستان تان را با آب و صابون بشوئید.

با جدا نگهداشتن گوشت خام، مرغ، تخم مرغ و غذاهای دریایی از غذاهایی که پخته نمی‌شوند از بروز آلودگی متقابل جلوگیری کنید.

هنگامی که بیمار هستید برای دیگران غذا درست نکنید.

غذا را در دمای ایمن بپزید.

باقیمانده غذا را در مدت دو ساعت در یخچال بگذارید و در ظرف دربسته در یخچال با دمای ۴ درجه سانتیگراد یا خنک‌تر نگهداری کنید.

منبع: فرارو