

نکته‌هایی مهم در باره مواد غذایی کیک‌زده

گروه سلامت

شاید تاکنون با مواد غذایی کپک زده در یخچال یا دیگر نقاط محل زندگی خود رو به رو شده باشید؛ در این وضعیت نمی‌دانیم آیا می‌توانیم مواد غذایی کپک زده را مصرف کنیم یا باید دور بریزیم. «کپک‌ها قارچ‌های میکروسکوپی هستند که در مواد گیاهی یا حیوانی زندگی می‌کنند و از سلول‌های زیادی ساخته شده‌اند و گاهی اوقات با چشم غیرمسلح دیده می‌شوند. کپک‌های موجود در مواد غذایی می‌توانند مشکلات سلامتی به همراه داشته باشند به طوری که برخی از کپک‌ها باعث واکنش‌های آلرژیک و مشکلات تنفسی می‌شوند و برخی گونه‌ها در شرایط مناسب، «مایکوتوکسین ها» که ترکیبات سمی و خطرناکی هستند را تولید می‌کنند.

در این مطلب، نکته‌هایی مهم و قابل توجه را درباره نحوه برخورد مناسب با کپک‌های مواد غذایی مرور کرده ایم. یک پزشک عمومی در مورد کپک‌ها و خطرات آن بر سلامتی انسان‌ها، اظهار کرد: برخلاف تصور عامه، کپک‌ها برای سلامتی ما بسیار خطرناک هستند. کپک‌ها نوعی قارچ محسوب می‌شوند که از میلیون‌ها سال پیش وجود داشته‌اند و همه‌جا رشد پیدا می‌کنند. دکتر «دلشاد» با بیان این که محیط‌های گرم، مرطوب و تاریک محیط‌های بهتری برای رشد کپک‌ها هستند، گفت: با این‌وجود می‌ببینم که کپک‌ها همه‌جا وجود دارند و حتی بارها دیده‌ایم در یخچال که محیط خشکی است مواد غذای کپک می‌زنند، پس کپک‌ها همه‌جا هستند و باید مراقب باشیم کپک بر روی مواد غذایی ایجاد نشوند. وی شایع‌ترین مسمومیتی را که معمولا با کپک‌های ایجاد می‌شود مسمومیت با کپک نان بیان کرد و افزود: به دلیل بافت مرطوب و نرمی که نان دارد محل مناسبی برای رشد کپک‌هاست. افراد بعد از خوردن نان کپک‌زده دچار علایم گوارشی می‌شوند و گاهی با علایمی مثل دل‌درد، تهوع، استفراغ و اسهال به اورژانس مراجعه می‌کنند.وی در مورد خطر کپک‌ها برای سلامتی انسان، توضیح داد: کپک‌ها باکتری‌های مفید دستگاه گوارش را از بین می‌برند و در برخی موارد باعث التهاب دستگاه گوارش می‌شوند، حتی ممکن است دستگاه گوارش ما را سوراخ کنند. برخی افراد نیز به کپک‌ها حساسیت دارند و ممکن است با مصرف کپک‌ها دچار آلرژی‌های شدید شوند. دکتر «دلشاد» با بیان این که علایم گوارشی و مسمومیت بعد از خوردن کپک‌ها معمولا ۲۴ تا ۷۲ ساعت بعد از خوردن کپک بروز می‌کند، تصریح کرد: خوردن مداوم و کم‌کم کپک‌ها منجر به مشکلات شایعی مثل مشکل گوارشی یا منجر به سرطان کبد می‌شود. یک سری کپک‌ها که سم‌هایی مثل مایکوتوکسین‌ها و آفلاتوکسین‌ها ترشح می‌کنند گروه‌های بسیار خطرناک‌تری هستند که می‌توانند روی آجیل و لبنیات تکثیر پیدا کنند و باید دقت بسیار زیادی در مصرف این مواد غذایی داشته باشیم. وی خاطرنشان کرد: یکی از مواردی که همیشه توصیه می‌شود این است که اگر در یخچال یا روی ماده غذایی



ریخته شود، گفت: در مورد سبزی‌ها سخت مثل فلفل دلمه، هویج و گل‌کلم مثل پنیر گودا می‌توان یک و نیم تا دو سانی‌متر اطراف کپک را برید و دور ریخت و بقیه این سبزی‌ها را استفاده کرد. میوه‌هایی مثل نارنگی، پرتقال، سیب، کیوی و خیار اگر کپک بزنند باید دور ریخته شوند.

این پزشک با تأکید بر این که برخی افراد به اشتباه کپک را از روی ژله یا مربا برمی‌دارند و بقیه آن را مصرف می‌کنند، گفت: این در حالی است که اگر مربا یا ژله کپک زد باید کل آن دور ریخته شود چون کل میسیلیوم‌های کپک به لایه‌های زیرین نفوذ کرده است. وی با بیان این که رب گوجه نیز از مواد غذایی است که اگر کپک‌زده شود کل آن باید دور ریخته شود، گفت: خیلی‌ها سطح کپک‌زده را از روی رب برمی‌دارند و بقیه را استفاده می‌کنند، به‌ویژه رب‌های خانگی که زودتر کپک می‌زند، درحالی‌که باید کلا دور ریخته شود. یکی از راه‌های خوب برای جلوگیری از کپک زدن رب گوجه‌فرنگی، فریز کردن آن است

که می‌توانیم جلوی کپک زدن رب را بگیریم و هر بار به‌اندازه مصرف، از فریزر خارج و استفاده کنیم. دکتر «دلشاد» ادامه داد: ریتون، خیار شور، شور و ترشی که مصرف بالایی در بین ایرانیان دارد، مخصوصا آن‌هایی که به‌صورت فله‌ای خریداری می‌شود در بیشتر موارد کپک دارد، اما برخی مغازه‌داران کپک را دور می‌ریزند و بقیه را می‌فروشند، در حالی که کل ماده غذایی آلوده‌شده و باید دور ریخته شود. وی با اشاره به کپک‌های خطرناک مایکوتوکسین‌ها و آفلاتوکسین‌ها که ممکن است روی سطح آجیل وجود داشته باشد، گفت: این سم بسیار خطرناک است و کل آجیل باید دور ریخته شود. این پزشک با بیان این که ماست، آیفور، آب‌لیمو و سرکه اگر کپک بزند کلا باید دور ریخته شود، خاطرنشان کرد: معمولا آیفورده‌ای خانگی همیشه لایه‌ای از کپک دارد که مردم آن را برمی‌دارند و بقیه را استفاده می‌کنند، در حالی که خیلی خطرناک است و نباید استفاده شود. وی با اشاره به این که برخی افراد می‌گویند مواد غذایی کپک‌زده را بعد از برداشتن کپک می‌جوشانیم، اظهار کرد: این تصور اشتباهی است که کپک با جوشاندن و پختن از بین می‌رود، چون ماده غذایی کپک‌زده حتی اگر پخته شود همان آسیب را به‌سلامتی ما می‌زند. یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی هم درباره کپک روی نان یا دیگر مواد غذایی گفت: کپک‌ها قارچ‌های میکروسکوپی هستند که بعد از تشکیل کلونی روی مواد غذایی و تولید اسپورهای رنگی قابل دیدن می‌شوند، هیچ زهوشی تاکنون دقیقاً مشخص نکرده که چند گونه کپک وجود دارد ولی تعداد آن‌ها بیش از ۳۰۰ هزار گونه تخمین زده می‌شود. دکتر «اسلامیان» با اشاره به این که برخی از کپک‌ها ممکن است سمی تولید کنند که به آن «مایکوتوکسین» گفته می‌شود، ادامه داد: معروف ترین مایکوتوکسین‌ها، «آفلاتوکسین»ها هستند که البته سرطان زا هم هستند. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی اضافه کرد: سازمان غذا و کشاورزی ملل متحد تخمین

سلامت نامه

ضرورت تغذیه متناسب با اقلیم و فصل

یک کارشناس علوم گیاهی و تغذیه با تأیید ظهور مشکلات و بیماری‌ها در انسان با تغییر سبک زندگی، معتقد است که رژیم غذایی افراد باید متناسب با منطقه و فصلی که در آن قرار دارند تنظیم شود؛ به عبارت بهتر، تغذیه صحیح در هر اقلیمی باید بر اساس تولیدات همان اقلیم و متناسب با فصل انجام شود. «ابوالفضل طالقانی» در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: متأسفانه در سال‌های اخیر به اشتباه اقلامی برای تکمیل سبد غذایی خانوار اضافه شده‌اند که متناسب و سازگار با فصل و محیط نیستند؛ به‌عنوان مثال حدود ۴۰ سال پیش در مازندران صیفی‌جاتی نظیر گوجه و خیار در فصول سرد وجود نداشت و در فصول سرد تولید نمی‌شد یعنی محصول این فصل نبودند، یا مثلاً مصرف هندوانه مخصوص روزهای داغ تابستان بود. وی افزود: امروز اما تمامی میوه‌های مختلف فصول و اقلیم‌های متنوع ایران در یک میوه فروشی می‌پاست و میوه‌هایی که متناسب با فصل نیستند عرضه می‌شوند. این‌ها اقلامی هستند که به اشتباه وارد سبد غذایی خانوارها شده و سبب نقص در سیستم طبیعی بدن می‌شوند. وی با تأکید بر این که وقتی در فصول سرد، غذای با طبیعتی سرد مصرف شود، سیستم گوارش مختل می‌شود و موجبات انواع بیماری‌ها فراهم می‌آید، گفت: می‌توان گفت که اغلب بیماری‌ها و امراض ما از سردی است. در واقع زمانی‌که بدن نیازمند غذای گرم است، ما غذایی با طبیعت سرد مصرف می‌کنیم و این موضوع سبب فشار به کبد و مشکلات ععیده دیگر می‌شود. این کارشناس علوم گیاهی تصریح کرد: وقتی غذای نامناسب وارد بدن شد، سوای به وجود آمدن مشکلات گوارشی، باعث می‌شود که مواد غذایی مورد نیاز بدن تأمین نشود و این نقصان موجب بروز اختلال در اعضای مهم و حیاتی بدن می‌شود.» طالقانی، معتقد است که غالب بیماری‌های رایج کنونی منشاء غذایی دارد و عمده امراض از طریق مصرف غذا به وجود می‌آید. وی

شلغم پنی‌سیلین ندارد

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی در پاسخ به این سوال که آیا واقعا شلغم پنی‌سیلین دارد یا خیر، گفت: پنی سیلین به گروهی از آنتی‌بیوتیک‌ها گفته می‌شود که از کپک‌های پنی‌سیلیوم به دست می‌آیند و در کنترل عفونت‌های باکتریایی موثرند، بنابراین این ماده در درمان سرماخوردگی نقشی ندارد چون سرماخوردگی عفونتی ویروسی است نه باکتریایی. دکتر «غزاله اسلامیان» افزود: گاهی اوقات عفونت‌های باکتریایی هم اصطلاحاً سواری همراه این عفونت ویروسی می‌شوند که به صورت گلودرد چرکی یا عفونت سینوس‌ها خود را نشان می‌دهند که در این صورت پنی‌سیلین ممکن است موثر باشد. این عضو هیئت علمی دانشگاه در توضیح این که شلغم نوعی سبزی ریشه‌ای است که به طور سنتی برای درمان سرماخوردگی استفاده می‌شود، ادامه داد: علت تأثیر شلغم در سرماخوردگی‌ها این است که هر یک گرم شلغم ۸۵ میکروگرم لوئیتن و ۲۰ میکرومول گلوکوزینولات دارد. این متخصص



تغذیه و رژیم درمانی خاطرنشان کرد: تحقیقات گواه این موضوع است که لوئیتن خاصیت ضد ویروسی، ضدباکتریایی و ضدالتهابی دارد و گلوکوزینولات‌ها هم خواص ضد التهابی قوی دارند که باعث کاهش التهاب گلو، حفره دهان و سینوس‌ها می‌شوند. دکتر «اسلامیان» تأکید کرد: شلغم پنی‌سیلین ندارد ولی در برطرف کردن علامت‌های سرماخوردگی و بهبود وضعیت بیمار می‌تواند تأثیر مثبت داشته باشد.



عوامل ایجاد کننده پنومونی

فوق تخصص ریه کودکان بیمارستان مسیح دانشوری گفت: سالانه بیش از یک میلیون کودک زیر پنج سال به اثر ابتلا به بیماری‌های پنومو کوکی جان خود را از دست می‌دهند. دکتر «مریم حسن زاده» افزود: طبق گزارش آماري سازمان بهداشت جهانی، «پنومونی» اولین بیماری عفونی‌کننده در سراسر دنیااست. این استاد دانشگاه افزود: پنومونی یا ذات‌الریه به عنوان بیماری عفونی‌کننده در کودکان زیر پنج سال و افراد بالای ۶۵ سال شناخته می‌شود. به گفته وی، با توجه به این که پنومونی هر ساله منجر به مرگ عده زیادی از افراد می‌شود، سازمان بهداشت جهانی و یونیسف ۱۲ نوامبر مصادف با ۲۱ آبان را به عنوان روز جهانی پنومونی نامگذاری کرده‌اند. دکتر «حسن زاده» با اشاره به عوامل ایجاد کننده پنومونی گفت: پنومونی به علل عفونی یا غیرعفونی ایجاد می‌شود که عوامل عفونی شامل انواع میکروب ها، باکتری ها، میکروب ها، ویروس‌ها یا قارچ‌ها هستند، پنومونی غیرعفونی نیز بر اثر انواع بیماری‌های ایمنی، نقص سیستم ایمنی و مواردی نظیر آن ایجاد می‌شود. فوق تخصص ریه کودکان بیمارستان مسیح دانشوری، نشانه‌های پنومونی را شامل علایم تنفس سوز و تند (تأگی پنه)، سرفه‌های خلط‌دار یا بدون خلط و تنگی نفس است و علایم غیرتنفسی نیز شامل تعریق، عرق شبانه و تب هستند. به گفته این استاد دانشگاه، در کودکان کمتر از دو ماه، معمولاً سرفه مشاهده نمی‌شود و علایم و نشانه‌ها در شرایط شدیدتر ممکن است شامل تشنگی، تنجش، استفراغ مداوم، کبودی پوست، افزایش یا کاهش شدید دمای بدن و حتی کاهش سطح هوشیاری باشد. وی با اشاره به این که در بیشتر موارد ابتلا، مرگ و میر ناشی از این بیماری قابل پیشگیری است، افزود: تشخیص به موقع در بیماری‌های عفونی ریوی می‌تواند منجر به نجات بیمار و جلوگیری از آسیب شدید ریوی شود. وی، نحوه درمان را بسته به میزان درگیری ریه بیمار متفاوت برشمرد و خاطرنشان کرد: پس از معاینه و بررسی بیمار توسط پزشک، درمان لازم انجام می‌شود. اگر عامل ایجاد کننده پنومونی میکروبی باشد درصورت نیاز آنتی بیوتیک تجویز می‌شود ولی اگر عامل بیماری ویروس باشد بیشتر باید درمان‌های حمایتی انجام پذیرد تا بیماری کنترل شود. به گفته وی، با رعایت نکات بهداشتی در محیط زندگی و تماس نداشتن فرد آلوده با دیگران می‌توان از بروز پنومونی پیشگیری کرد. دکتر «حسن زاده» یادآور شد: با تزریق واکسن آنفلوآنزا برای افراد در معرض خطر در هنگام شیوع پنومونی می‌توان احتمال ابتلا به بیماری را در این افراد کاهش داد. این استاد دانشگاه تأکید کرد: مصرف رژیم غذایی سرشار از ویتامین C (میوه و سبزیجات تازه) به مقدار زیادی می‌تواند باعث تقویت سیستم ایمنی فرد مبتلا باشد. همچنین دریافت مایعات به میزان کافی و توسط پزشک در درمان بیماران اهمیت دارد. این فوق تخصص بیماری‌های ریه کودکان تأکید کرد: افراد از خود درمانی پرهیز کنند و با توجه به این که هم اکنون کرونا همچنان حضور دارد و ورژن‌ها و ظواهرات بالینی مختلفی از خود بروز می‌دهد افراد به محض مشاهده علایم ذکر شده و هر گونه علایم غیرطبیعی به پزشک مراجعه کنند.

پیک سلامت



ابتلای حدود ۴۰ درصد افراد بالای ۱۸ سال استان به فشار خون بالا

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: در آخرین بررسی که بر اساس مطالعه کشوری عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر انجام شد، حدود ۴۰ درصد افراد بالای ۱۸ سال استان مبتلا به فشار خون بالا هستند. دکتر «محمدرضا اکبری» اظهار کرد: فشار خون بالا، مهم ترین بیماری بی علامت است که بسیاری از افراد مبتلا به آن از بیماری خود آگاهی ندارند. وی با بیان این که در میان آقایان از هر ۴ نفر و در میان بانوان از هر ۵نفر به بیماری فشار خون بالا مبتلا هستند، تصریح کرد: مصرف بی رویه نمک، مصرف دخانیات، اضافه وزن و چاقی، کمبود فعالیت بدنی و استفاده از غذای چرب و فست فودی مهم ترین عوامل ابتلا به فشار خون بالاست. معاون

بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

خاطر نشان کرد: از عوارض مهم بیماری فشار خون بالا، می‌توان به سکت‌های قلبی و مغزی، نابینایی و از کارافتادگی کلیه‌ها اشاره کرد. وی بیان کرد: مهم ترین عوامل کنترل بیماری فشار خون بالا در افراد مبتلا به این بیماری، رعایت توصیه‌های پزشکی، مصرف داروهای تجویز شده، کنترل منظم فشار خون، تغییر سبک زندگی و کنترل و کاهش استرس است. دکتر «اکبری» تأکید کرد: تمامی افراد بالای ۱۸ سال می‌توانند با مراجعه به مراکز بهداشتی و درمانی، سنجش فشار خون و مراکز خدمات جامع سلامت شهری و روستایی خدمات خطر سنجی را دریافت کنند.