

غذاهای کپک‌زده را بو نکنید.

۲ بیماری‌زا: این کپک‌ها در بدن عفونت ایجاد می‌کنند. اگر سیستم ایمنی بدن ضعیف باشد، می‌تواند مشکلات جدی ایجاد کند.

۳ مسموم‌کننده: سبب ایجاد مسمومیت غذایی در بدن می‌شوند. سم مایکوتوکسین می‌تواند سبب ایجاد بیماری‌های خطرناکی در بدن شود. اگر مقدار این سم در بدن زیاد شود حتی می‌تواند موجب مرگ شود. این سم به عمق مواد غذایی نفوذ می‌کند؛ بنابراین فقط با برداشتن و دور انداختن قسمت کپک زده نمی‌توان آن غذا را مصرف کرد، بلکه باید کل آن غذا دور ریخته شده و مصرف نشود.

● کپک غذا

کپک‌ها فقط روی سطح غذا ایجاد نمی‌شوند و مواد سمی یا حساسیت‌زای آن‌ها می‌تواند تا عمق غذا نفوذ کند. هرچه غذا نرم‌تر و مرطوب‌تر باشد زودتر کپک می‌زند و قارچ راحت‌تر در کل غذا پخش می‌شود.

● کپک نان

کپک نان و کپک‌هایی که روی گردو و پسته و سایر مغزها و غلات تشکیل می‌شوند، بسیار خطرناکند و می‌توانند موجب ایجاد بیماری‌های خطرناکی مثل سرطان شوند. نان کپک‌زده حتی برای تغذیه حیوانات هم نباید استفاده شود، چون شیر آن‌ها را آلوده می‌کند.

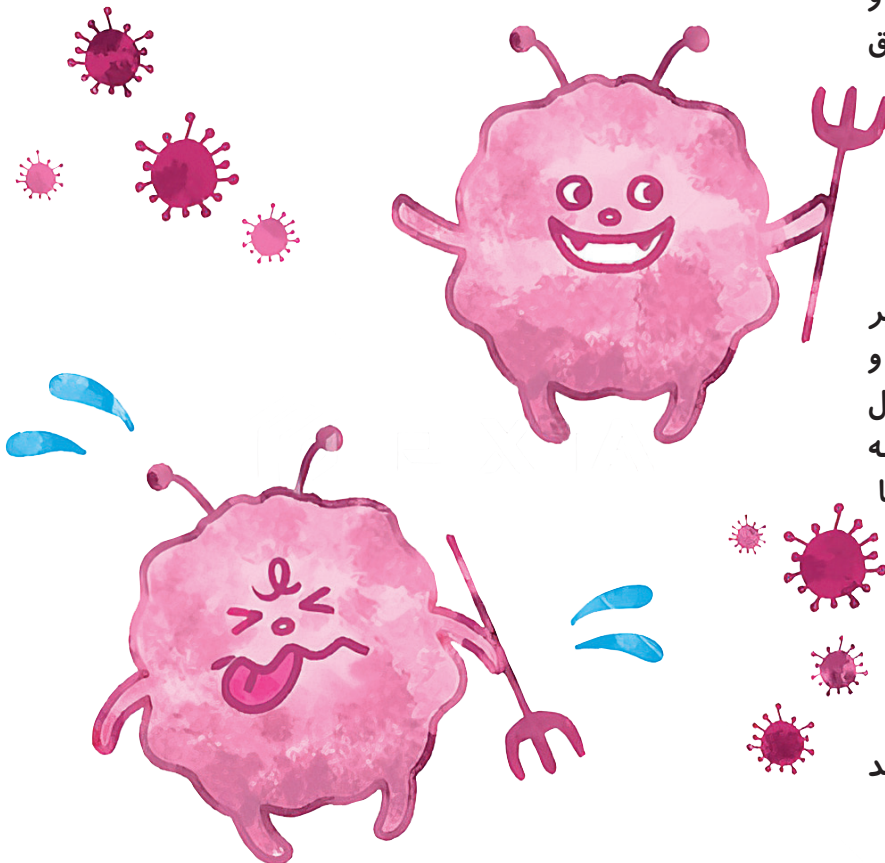
● چطور از کپک زدن مواد غذایی جلوگیری کنیم؟

منجمد و فریز کردن، خشک کردن و از بین بردن رطوبت آن‌ها و در آب‌نمک خواباندن مواد می‌تواند از رشد قارچ و کپک جلوگیری کند.

اگر غذاها را در ظرف‌های دربسته و محکم نگه‌داریم که مانع ورود هوا به داخل مواد می‌شوند و آن‌ها را در یخچال نگهداری کنیم، می‌توانیم تا حد زیادی مانع کپک زدن آن‌ها شویم و یا کپک زدن را به تأخیر بیندازیم.

● آیا کپک فقط روی غذا تشکیل می‌شود؟

نه! هر جایی که بسته و مرطوب باشد می‌تواند محل مناسبی برای رشد کپک باشد؛ مثل دیوار زیرزمین‌های مرطوب و تاریک و داخل حمام و دستشویی. بنابراین این محیط‌ها باید هواکش و تهویه مناسب داشته باشند. پس شما هم بعد از این، غذای کپک‌زده را بو نمی‌کنید، به آن دست نمی‌زنید و آن را دور می‌ریزید، مگر نه؟



قاصدک

شماره ۶۴
آبان ۱۳۹۰

درفته‌های
علمی