

نگهداری، خرید و مصرف مواد غذایی در تابستان



در فصل تابستان به دلیل گرمای هوا شرایطی فراهم می شود که بیماری های روده ای، مسمومیت های غذایی و سایر بیماری هایی که از طریق غذا منتقل می شوند، به صورت گسترده ای شیوع پیدا می کنند. شواهد نشان می دهد، اغلب بیماری های روده ای که با اسهال، استفراغ، دل درد و ناراحتی های گوارشی همراه هستند، در اثر مصرف غذاهای آلوده به وجود می آیند. غذا ممکن است در

اثر بی دقتی در نگهداری درست مواد غذایی در منزل آلوده شود. بنابراین علت شیوع این گونه بیماری ها، عدم رعایت صحیح مسائل بهداشتی در زنجیره ی تهیه تا مصرف غذا است و چنانچه در هر یک از این مراحل مشکلی به وجود آید، باعث فساد مواد غذایی می شود.

هر نوع ماده ی غذایی که آب بیشتری داشته باشد یا آب مورد استفاده ی میکروارگانیسم ها در آن فراهم باشد، شرایط مناسب تری برای فساد غذا فراهم می کند. گوشت، شیر و سایر مواد لبنی از دسته مواد غذایی هستند. همان اندازه که این مواد غذایی برای ما لازم و ضروری هستند، به همان میزان هم مورد علاقه ی شدید میکروارگانیسم ها می باشند.

گرمای تابستان بین ۲۰ تا ۴۰ درجه متغیر است، یعنی دقیقاً درجه ی حرارت مناسب برای رشد میکروب ها. وقتی ما ماده ی غذایی فساد پذیر را در این درجه ی حرارت قرار می دهیم، در حقیقت خودمان شرایطی را فراهم کرده ایم تا غذا فاسد شود.

برخی میکروارگانیسم ها برای تکثیر نیاز به اکسیژن دارند و ما باید شرایطی را فراهم کنیم تا مواد غذایی، اکسیژن مورد نیاز را برای آنها نداشته باشند به همین دلیل انواع گوشت، سبزیجات و غیره را به صورت کنسرو در می آوریم تا محیطی فراهم کرده باشیم که میکروارگانیسم های هوازی نتوانند در آن رشد کنند.



نوعی از میکروارگانیسم ها بدون اکسیژن رشد می کنند. میکروب های بی هوازی در اثر رشد، علاوه بر فاسد کردن ماده ی غذایی، گازی هم به وجود می آورند که این گاز باعث فساد مواد غذایی می شود. همچنین سمی (سم بوتولیسم) را ترشح کنند که برای انسان بسیار خطرناک است. از خرید و مصرف قوطی های باد کرده و زنگ زده به طور جدی خود داری کنید زیرا در اثر زنگ زدگی قوطی ها، این گاز ممکن

است خارج شود و علامت فساد را متوجه نشویم. برای از بین بردن این میکروب ها، کنسرو را باید ۱۵ دقیقه در آب داغ جوشانند. این ۱۵ دقیقه همان زمان مناسب برای خنثی کردن سم های مترشحه است که منجر به مسمومیت بسیار خطرناک و کشنده بوتولیسم می شود. گرمای تابستان امکان رشد و تکثیر هر دودسته میکروارگانیسم های هوازی و بی هوازی را افزایش می دهد لذا نگهداری صحیح محصولات کنسروی و دقت در خرید و شرایط نگهداری آن ها در تابستان اهمیت ویژه ای دارد.

در تابستان استفاده صحیح از یخچال نیز بسیار اهمیت دارد. میکروب های سرما دوستی هستند که گاهی باعث فساد مواد غذایی داخل یخچال مثل میوه ها و لبنیات می شوند. به دلیل وجود همین میکروب های سرما دوست است که توصیه می کنیم شیر پاستوریزه را حداکثر تا ۴۸ ساعت داخل یخچال مصرف کنید. زیرا بعد از ۴۸ ساعت میکروب های سرما دوست در یخچال رشد کرده و باعث ترشیدن شیر می شوند. گوشت هم ماده ی غذایی دیگری است که اگر به شکل صحیح در یخچال نگهداری نشود، به وسیله ی میکروب های سرما دوست خیلی زود فاسد می شود.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد



میکروب ها در PH اسیدی یا قلیایی بالا نمی توانند رشد کنند. بنابراین ترشی، خیار شور یا نمک سود کردن مواد غذایی در تابستان می تواند مفید باشد.

روش دیگر برای جلوگیری از رشد میکروب های بیماری زا در تابستان، خشک کردن مواد غذایی و گرفتن آب مورد استفاده ی میکروب ها از مواد غذایی است. با توجه به این نکته مصرف خشکبار و گوشت هایی که آب آنها گرفته شده، در تابستان سالم تر هستند.

رعایت اصول بهداشتی در تابستان بسیار مهم است. نکته ی بسیار مهمی که همه ی ما باید به آن توجه کنیم این است که، مواد غذایی را در مجاورت هوا قرار ندهیم، زیرا انواع میکروب ها از طریق باد و گردش هوا انتقال پیدا می کنند. بنابراین اگر مواد غذایی را بدون درپوش در معرض هوا قرار دهیم، مواد غذایی توسط میکروارگانیسم هایی که در هوا هستند و یا به وسیله ی حشراتی مثل سوسک و مگس که عامل انتقال میکروب های مختلف هستند آلوده می شوند. برای جلوگیری از انتقال میکروب ها بهتر است مواد را حتماً با یک لفاف (پوشش) بیوشانیم. حتی مواد غذایی داخل یخچال نیز باید درپوش داشته باشند، زیرا در یخچال هم گردش هوا باعث تغییر بافت مواد غذایی می شود.

با رعایت نکات ساده ذکر شده می توان در تابستان از مسمومیت های گوارشی شایع در امان ماند و همچنین با حذف ارزش غذایی و سلامت مواد غذایی زندگی با کیفیت تری داشت.

منابع:

- * اصول نگهداری مواد غذایی-دکتر ناصر مقصودلو-انتشارات دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان-۱۳۹۶
- * رازهای طلایی نگهداری مواد غذایی در گرما-دکتر منصور صداقت-مقاله-مجله علمی پژوهشی دانشگاه آزاد سبزوار تابستان ۱۳۹۹

گردآوری: مهندس بهاره بیارجمندی کارشناس نظارت بر مواد غذایی و آشامیدنی