

• آیا خوردن قسمت سالم غذای کپک زده مضر است؟

کپک ها در بیشتر انواع مواد غذایی در صورتی که شرایط مساعد باشد، رشد می کنند و ایمن ترین انتخاب به دور انداختن کل غذای کپک زده است .

• ضررهای خوردن قسمت سالم غذای کپک زده

برخی از مردم با تصور اینکه تنها قسمتی از غذای کپک زده را نباید بخورند اقدام به جداسازی همان قسمت کپک زده میکنند و مابقی غذا را میخورند . اما از مضرات آن بی خبر هستند. یکی از مهم ترین سوالاتی که مطرح میشود این است که آیا می توانیم با جدا کردن قسمت های کپک زده، باقیمانده مواد غذایی را مصرف کنیم؟ پاسخ یک متخصص تغذیه به این سوال این است که بهتر است این کار را نکنید. به طور کلی، کپک ها به 2 دسته مفید و مضر تقسیم می شوند اما مردم عادی نمی توانند مفید یا مضر بودن کپک ها را تشخیص دهند. به همین دلیل به همه افراد توصیه می کنیم اگر هر کدام از مواد غذایی شان کپک زد، آن را مصرف نکنند و باقیمانده اش را دور بریزند.

کپک ها، یکی از مقاوم ترین میکروارگانیسم ها نسبت به سایر موجودات ذره بینی هستند که می توانند شرایط محیطی را به خوبی تحمل کنند.

کپک سبز که بر سطح نان یا دیگر خوراکی ها ظاهر می شود و همچنین لکه های سیاه روی میوه ها، هاگ هایی هستند که با چشم غیرمسلح هم دیده می شوند اما واقعیت این است که برخی از بخش های کپک و ریشه های آن به سختی قابل مشاهده هستند زیرا به عمق ماده خوراکی نفوذ می کنند.

از آنجا که هاگ های رنگی بر سطح ماده خوراکی تنها بخشی از کپک هستند، جدا کردن این قسمت کپک از غذا مانع از ورود ذرات کوچک قارچ به بدن نخواهد شد.



• ایمن ترین انتخاب دور ریختن کل غذای کپک زده است

به گفته کارشناسان، اگرچه برخی کپک ها بی ضرر هستند اما تعدادی از آن ها برای سلامتی خطرناک و تهدیدکننده اند. همچنین برخی کپک ها حاوی «مایکوتوکسین» یا همان ماده سمی هستند که موجب بروز واکنش های آلرژیک شدید و مشکلات تنفسی می شود و همچنین یک نوع از آن موسوم به «آفلاتوکسین»، سرطان زا است.

مایکوتوکسین در کپک های رشد کرده روی غلات و خشکبار پیدا می شود اما ممکن است در سیب، آب انگور و دیگر محصولات هم مشاهده شود. همچنین «آفلاتوکسین» بیشتر در ذرت و بادام زمینی ظاهر می شود.

کارشناسان برای حفظ سلامت غذا و جلوگیری از فساد سریع آن رعایت موارد زیر را توصیه می کنند:

- پوشاندن ماده غذایی برای جلوگیری از قرار گرفتن آن در معرض هوا
- استفاده از ظروف دارای درپوش محکم برای نگهداری غذا و قرار دادن آن داخل فریزر
- مصرف ماده غذایی که بسته بندی آن باز شده ظرف سه تا چهار روز