

# مواد غذایی که کپک می زنند را کامل دور بریزیم یا فقط کپک روی آن را جدا کنیم؟

29 بهمن 1402

«کپک‌ها از دسته قارچ‌ها هستند که در شرایط خاص می‌توانند مواد غذایی را آلوده کنند، اغلب کپک‌هایی که روی مواد غذایی رشد می‌کنند خطر چندانی ندارند، اما برخی از کپک‌ها هستند که سمی با عنوان مایکوتوکسین از خودشان ترشح می‌کنند.»

ممکن است این سوال در ذهن همه ما باشد که آیا ماده خوراکی کپک زده را می‌شود مصرف کرد، دبیر انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی درباره آن توضیحاتی ارائه می‌دهد.

محمد هاشمی می‌گوید: «کپک‌ها از دسته قارچ‌ها هستند که در شرایط خاص می‌توانند مواد غذایی را آلوده کنند، اغلب کپک‌هایی که روی مواد غذایی رشد می‌کنند خطر چندانی ندارند، اما برخی از کپک‌ها هستند که سمی با عنوان مایکوتوکسین از خودشان ترشح می‌کنند.»

او ادامه می‌دهد: «این سم می‌تواند علائم مسمومیت یا درجات مختلفی از آلرژی را پدید بیاورد، یکی از مایکوتوکسین‌های خطرناک سمی هست به نام آفلاتوکسین، این سم خاصیت سرطان‌زایی دارد و ما باید به شدت از مصرف آن پرهیز کنیم.»

دبیر انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی بیان می‌کند: «برای این‌که ما از مصرف غذای کپک زده پرهیز کنیم، نحوه انتخاب، خرید و نگهداری مواد غذایی بسیار مهم هستند، خوراکی‌هایی که تغییر رنگ دادند، مرطوب هستند، بسته‌بندی‌های کثیف و باز شده دارند خریداری نکنیم، همچنین نگهداری مواد خوراکی باید تحت شرایط خاص خودش باشد؛ آجیل‌ها، پسته، حبوبات که به شدت می‌توانند در معرض خطر تولید کپک‌های ترشح کننده آفلاتوکسین باشند باید در محیط خنک و خشک (درجه حرارت زیر ۲۰ درجه سانتی‌گراد) نگهداری شوند تا از بروز کپک در آن‌ها جلوگیری شود.»

هاشمی می‌گوید: «وقتی یک خوراکی دچار کپک شد بایستی که آن را عاری از آلودگی کرد، خوراکی‌های نرم مانند غذای پخته شده، لبنیات، نان و سبزیجات، به‌خاطر این‌که ریشه‌های کپک داخل آن ماده غذایی نفوذ کرده بایستی کل خوراکی را دور بیندازیم، اما اگر خوراکی جامدی مانند گوشت‌های فرآوری شده داشته باشیم که بخشی از آن کپک زده باشد می‌توانیم با جدا کردن قسمت کپک زده باقی آن را مصرف کنیم. فراموش نکنیم که اگر کل سطح ماده خوراکی را کپک پوشانده باشد، کل آن خوراکی بایستی دور ریخته شود.»

منبع: خبرآنلاین