# شست و شوی درست " مرغ "!

23 آذر 1401

شاید شما هم خودتان را یک فرد کاملا تمیز و پاکیزه بدانید، و واقعا هم قواعد بهداشتی مختلف را در طول روز رعایت کنید. با این‌حال، اشتباهات رایجی در زمینه بهداشت غذایی وجود دارند که سلامت غذاها را به خطر می‌اندازند و می‌توانند مشکلات مختلفی را برای بسیاری از افراد به‌وجود بیاورند.

در این مطلب سعی داریم طریقه صحیح شستن "**مرغ** "را به شما آموزش دهیم!.

**شستن مرغ‌های خام ممنوع!**

حدود ۶۰ درصد از مرغ‌هایی که به فروش می‌روند، حاوی باکتری "کمپیلوباکتر (campylobacter)" هستند. با این‌حال، این باکتری به‌واسطه تماس با حرارت زیاد در فرآیند پخت‌وپز از بین می‌رود.

متاسفانه، یکی از اشتباهات رایجی که می‌تواند مشکل‌ساز شود، شستن مرغ‌های خام قبل از پخت‌وپز است. دلیلش هم این است که همراه با شستن مرغ خام، کمپیلوباکتر می‌تواند به قسمت‌های مختلف آشپزخانه منتقل شود. برای پیشگیری از انتشار آلودگی پس از شستن مرغ، حتما از تخته، چاقو و دستکش جداگانه برای این کار کمک بگیرید و وسایل مخصوص پاک کردن و شستن مرغ را پس از اتمام کار، به خوبی بشویید.

شستن مرغ خام قبل از پخت و پز می تواند خطر مسمومیت غذایی با باکتری های کمپیلوباکتر (campylobacter) را افزایش دهد.

اکثر افراد هنگام شستن مرغ های خام، فکر می کنند می توانند میکروب ها یا حالت لزجی مرغ را از بین ببرند. گرچه تصور این افراد درمورد اینکه مرغ خام غالبا با باکتری هایی مانند کمپیلوباکتر یا سالمونلا پوشیده شده است، صحیح است، اما شستن آن با آب هیچ کاری برای مبارزه با این میکروب ها نمی کند.

در حقیقت، طبق گفته مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری، شستن مرغ خام در واقع این مشکل را بدتر می کند، زیرا آب جاری می تواند باکتری ها را در اطراف سینک، میز و حتی لباس پخش کند. قطرات

آب می توانند بیش از ۵۰ سانتی متر از هر جهت پخش شود.

برای ایجاد مسمومیت غذایی فقط به چند سلول کمپیلوباکتر نیاز است. کمپیلوباکتر شایعترین علت مسمومیت غذایی در انگلیس است. بیشتر موارد آلودگی کمپیلوباکتر از طیور ناشی می شود. حدود ۵۰ درصد مرغ هایی که در انگلیس فروخته می شوند حامل این باکتری هستند.

مسمومیت با کمپیلوباکتر می تواند باعث دل درد، اسهال شدید و گاهی اوقات استفراغ بین دو تا پنج روز شود. با این حال، در موارد خاص، می تواند منجر به سندرم روده تحریک پذیر(ختلال طولانی مدت معدی_روده ای)، آرتریت واکنشی (ایجاد التهاب در یک مفصل به دنبال عفونت در دیگر قسمت های بدن) و سندرم گیلین باره (حمله سیستم ایمنی به اعصاب محیطی) شود. گروه هایی که بیشتر در معرض خطر هستند، کودکان خردسال، افراد مسن و افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف، به ویژه مبتلایان به HIV و سرطان هستند.

مهم است بدانید که شستن مرغ خام، به ویژه باقیمانده های خون، آن را به هیچ عنوان تمیز یا عاری از باکتری نمی کند. تنها وقتی مرغ کامل پخته شود به این هدف دست پیدا می کنید.

همچنین، انجماد مرغ خام میزان کمپیلوباکتر را کاهش می دهد. با این حال، آن را به طور کامل حذف نمی کند. امن ترین راه برای از بین بردن کمپیلوباکتر به طور کامل، پختن درست مرغ است.

اگر همچنان به شستن مرغ اصرار دارید، سعی کنید یک بار آن را بشویید تا ببینید آیا واقعا می توانید تفاوتی در آن ببینید. اگر با لزج بودن آن مشکل دارید، آن را با حوله کاغذی پاک کنید.

وقتی که گوشت خام با غذاهای آماده مصرف تماس پیدا می‌کند، خطر ابتلا به مسمومیت غذایی شدیدا بالا می‌رود. بنابراین، همواره مواد غذایی خام را از غذاهای آماده مصرف جدا کنید و این قاعده را در مصرف گوشت‌های کبابی جدی بگیرید.

مرکز مشاوره
حال خوب
ازدواج ،تحصیلی ،خانواده
دکتر کبری درویش پیشه
۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸
مشاوره تلفنی