

مسمومیت غذایی سالانه جان ۸ میلیون نفر را می گیرد

چگونه از مسمومیت‌ها جلوگیری کنیم؟



ترجمه: سوگند بشارت

تغذیه نامناسب یکی از مشکلات امروز جامعه است. دغدغه‌های شغلی و کمبود وقت باعث شده تا خیلی‌ها مرابقت وضعیت تغذیه خود نباشند. در این شرایط احتمال بروز مسمومیت غذایی افزایش می‌یابد.

اکثر مسمومیت‌های غذایی در اثر باکتری رایجی به نام «ای - کیلی - E. coli» ایجاد می‌شود. معمولاً افراد در بیک‌نیک، در مدارس، دانشگاه‌ها و آفیس‌های فرشی‌ها سطح شهر دچار این عارضه می‌شوند زیرا در این مکان‌ها ممکن است مواد غذایی برای مدت طولانی خارج از یخچال قرار بگیرند یا هنگام آماده شدن مواد غذایی نکات بهداشتی رعایت نشود. مسمومیت غذایی معمولاً از طریق محصولات لبنی و گوشت قرمز خام که مدت طولانی از یخچال بیرون مانده اند منتقل می‌شود. (بخصوص سس مایونز روی سالاد یکی از عاملین اصلی است.)

سالانه ۶۰ تا ۸۰ میلیون نفر در جهان دچار مسمومیت غذایی می‌شوند که از این تعداد ۶ تا ۸ میلیون نفر جان خود را از دست می‌دهند. نوزادان و افراد پیر بیش از بقیه افراد در معرض این خطر قرار دارند. افرادی که در شرایط حاد مثل بیماری کلیوی، دیابت و یا ضعف سیستم ایمنی بدن قرار دارند، نیز بیشتر از بقیه در معرض خطر هستند.

البته زنان باردار و زنانی که در دوران شیردهی قرار دارند نیز باید بسیار مراقب غذای مصرفی خود باشند. علائم این بیماری معمولاً ۲ تا ۶ ساعت پس از خوردن غذای آلوده خود را نشان می‌دهد. البته زمان آن ممکن است کم یا زیاد شود. این زمان بستگی دارد به نوع آلودگی و سسی که وارد بدن شما شده. بهتر است برخی از عوارض و علائم مسمومیت آشنا شوید:

- حالت تهوع و استفراغ
- معده درد و همکرم درد
- اسهال گاهی همراه با خون
- تب و سرماخوردگی
- ضعف (که ممکن است شدید باشد و باعث تنگی نفس شود)
- سر درد

Botulism یا مسمومیت غذایی حاد، شدیدترین نوع مسمومیت غذایی است که گاهی منجر به مرگ می‌شود. بزنگ شما در این حالت مواد زیر را برای درمان شما پیشنهاد می‌کند:

(۱) سیکلوپدوکسیم: که در این روش لوله

باریک و نازکی در مقعد قرار می‌گیرد تا از طریق آن بتوانند منوجه محل خونریزی یا عفونت بشوند، البته چنانچه این علامت قبلاً خودشان را نشان نداده باشند.

(۲) الکترومیوگرافی: آزمایشی است که در آن پالس‌های الکتریکی ماهیچه‌ها اندازه‌گیری می‌شود.

(۳) Lumbar puncture (سوراخ کردن ناحیه ای در کمر) آزمایشی است که از طریق ستنون فقرات میزان فلویید را مورد آزمایش قرار می‌دهند.

معمولاً افراد ۲ روز بعد از مسمومیت غذایی، بهبودی پیدا می‌کنند و باید با مصرف مایعات و نوشیدنی‌ها - البته به جز شیر و نوشیدنی‌های کافئین دار - از خشک شدن آب بدن جلوگیری به عمل بیاید. زیرا در اثر اسهال و استفراغ فلویید بدن دفع می‌شود و باید این فلویید دوباره جایگزین شود. از خوردن غذاهای جامد و سخت و لبنیات باید پرهیز شود تا زمانی که بیماری خاتمه یابد.

چنانچه به اسهال مبتلا شوید و به خاطر استفراغ و حالت تهوع قادر به نوشیدن مایعات فلویید ناشیاید باید با استفاده از امکانات پزشکی و دارویی از فلویید، به صورت داخل وریدی استفاده کنید. بخصوص این حالت باید در مورد کودکان کم سن حتماً اجرا شود.

توجه داشته باشید که هیچوقت در حالت اسهال دکتر برای شما آنتی بیوتیک تجویز نمی‌کند زیرا آنتی بیوتیک باعث به تأخیر انداختن روند بهبودی و حالت اسهال شده و باعث می‌شود تا مواد آلوده همچنان در خون شما باقی بماند. چنانچه در اثر مصرف قارچ دچار مسمومیت شده‌اید، سریعاً باید نزد پزشک بروید تا دکتر فوراً با خدمات اورژانس تماس سومی را از داخل معده شما خارج کند و تحت شست و شوی معده قرار بگیرد.

برای جلوگیری از مسمومیت غذایی، نکات زیر را در حین درست کردن غذا رعایت کنید:

- با دقت دست‌های خود را بشویید و ظروف و لوازم آشپزخانه را خوب تمیز کنید.

- حرارت کافی برای طبخ غذاها اختصاص دهید. به طور مثال گوشت قرمز باید در دمای حداقل ۱۶۰ درجه فارنهایت و مرغ ۱۸۰ درجه فارنهایت و ماهی حداقل در حرارت ۱۲۰ درجه فارنهایت پخته شود.

- هرگز گوشت یا مرغ یا ماهی را که پخته شده، به داخل ظرفی که قبلاً بوده (وقتی خام بوده) باز نگردانید، مگر اینکه آن ظرف را کاملاً شسته باشید.

- هر گونه غذا یا موادی را که برای آن لحظه احتیاج ندارید داخل یخچال بگذارید و درجه یخچال خود را حدود ۴۰ درجه فارنهایت و درجه فریزر خود را ۰ درجه یا زیر ۰ درجه فارنهایت تنظیم کنید.

- مرغ و گوشت و ماهی را که بیش از یک یا دو روز خام در یخچال نگهداری شده است، مصرف نکنید.

- غذاهایی را که تاریخ مصرفشان گذشته اصلاً استفاده نکنید و حتماً به تاریخ انقضای مواد غذایی و برچسب روی آن توجه کنید.

- از مصرف غذاها و مواد غذایی که بوی عجیب و ناخوشایندی دارند، پرهیز کنید.

موارد زیر را نیز رعایت کنید:

- هرگز به کودکان زیر یک سال سسل ندهید. چنانچه در منزل غذا را کنسرو می‌کنید، حتماً همه نکات بهداشتی را رعایت کنید و تکنیک‌های لازم را اجرا کنید.

- از قارچ‌های وحشی استفاده نکنید.

- چنانچه باردار هستید یا سیستم ایمنی بدن‌تان ضعیف شده است، از پختن‌های نرم بخصوص آن‌ها که از کشورهای مشرق‌فرد وارد شده‌اند، استفاده نکنید.

- وقتی در حال سفر هستید، حتماً فقط از غذاهای گرم، تازه و پخته شده استفاده کنید.

- حتماً پوست میوه را بگیرد. چنانچه بچه کوچک در منزل دارید، دائماً دست‌های خود را بشویید و لباس‌های کودک خود را دائماً تعویض کنید تا عفونت و میکروب وارد بدنش نشود.

ویژگی‌های شلغم

امروزه شلغم سبزی محبوبی نیست ولی در گذشته از محبوبیت بیشتری برخوردار بوده و مردم برای تأمین غذای خود از آن استفاده می‌کنند. همچنین به دلیل مواد معدنی فراوان از دیرباز یکی از سبزی‌های مورد علاقه مباحث‌خوران بوده است.

شلغم‌ها از روایا آمده‌اند و با وجود این سرد را ترجیح می‌دهند. آنها هم مانند سایر سبزیجات کالری ناچیزی دارند و می‌توانند در یکی از بخش‌های رژیم غذایی ما جای بگیرند. علاوه بر این شلغم‌ها خواص دارویی زیادی دارند و حاوی ویتامین C هستند. ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان قوی است که رادیکال‌های آزاد بدن را دفع و تخریب ناشی از آنها را خنثی می‌کند. به علاوه این ویتامین میزان جذب آهن در بدن را افزایش می‌دهد و بدین ترتیب مانع از کم‌خونی خواهد شد. شلغم‌ها اسید فولیک هم دارند. اسید فولیک برای رشد طبیعی و نگهداری سلول‌ها ضروری است.

فواید شلغم

۱- املاح معدنی موجود در شلغم در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های خطرناکی چون سرطان مؤثر است
۲- بتاسیم شلغم موجب از بین رفتن چربی خون می‌شود. ۳- ثابت شده که عصاره شلغم به علت خاصیت حل‌کنندگی اسید اوریک، کف‌سنگ‌های مثانه و کلیه را تسهیل می‌کند. ۴- در درمان سرفه و بیماری‌های تنفسی تأثیر دارد. ۵- برای معالجه و پیشگیری از بروز بیماری‌های عفونی استفاده است. ۶- موجب رشد و استحکام استخوان‌بندی بدن می‌شود. ۷- به منظور معالجه سرماخوردگی آرتروز، گلودرد و ورم لوزه‌ها می‌توانید از شلغم استفاده کنید. ۸- به علت داشتن ویتامین C از رقیق شدن خون ممانعت می‌کند. ۹- برای جلوگیری از ناراحتی‌های پوستی هم کاربرد دارد. ۱۰- با داشتن ویتامین A قدرت بینایی را افزایش می‌دهد. ۱۱- به افراد کم‌اشتهای توصیه می‌کند که همراه غذا شلغم بخورند چون این سبزی اشتها آور است. ۱۲- شلغم به دلیل داشتن ویتامین و املاح معدنی در تقویت قوای جسمی و نیروی بدنی مؤثر است.

برای بیماری‌ها مبتلا به دیابت هم مصرف شلغم توصیه می‌شود. برای درمان و پیشگیری از بیماری‌های کم‌خونی مصرف شلغم توصیه می‌شود چون باعث افزایش گلبول‌های قرمز خون خواهد شد. نکته:

کسانی که دستگاه گوارش ضعیفی دارند و از نظر هضم غذا با مشکلاتی روبرو هستند باید از مصرف شلغم خودداری کنند.



نفع شکم.

- شلغم‌های کوچک با متوسط را انتخاب کنید چون بزرگ‌ها سخت و سخت هستند. شلغم‌های جوان و کوچک طعم خوشمزه‌تری دارند.

- به این نکته دقت کنید که شلغم باید سنگین باشد و چنانچه آن را بپرید، داخل آن نیز رنگ شفاف و روشنی دیده شود.

تربکبات شلغم
بر اساس تحقیقات انجام شده هر صد گرم شلغم حاوی چنین ترکیباتی است:

۳۵ کیلوکالری انرژی، ۱۱ گرم پروتئین، ۷ گرم گلوکسید، ۰/۲ گرم چربی، ۱/۱ گرم فیبر، ۴۵ میلی‌گرم گوگرد، ۲۸۰ میلی‌گرم بتاسیم، ۶۰ میلی‌گرم کلسیم و ۲۶ میلی‌گرم ویتامین C. شلغم منبعی از فیبرها، ویتامین‌های E و B۱۱ هم به شمار می‌رود. اما اگر توانستید شلغم را با برکت تهیه کنید، به یاد داشته‌اند غذاها که این برگ‌ها هم خوراکی هستند و خواص دارویی فراوانی دارند. برگ شلغم به صورت خام یا پخته در سوپ و سالاد غذاهای قابل مصرف است. ترکیبات این برگ‌ها عبارتند از: ۳۶ کیلوکالری انرژی، ۳ گرم پروتئین، ۱۰۴ گرم چربی، ۵ گرم گلوکسید، ۱/۲ گرم فیبر و عناصری چون گوگرد، بتاسیم، کلسیم، فسفر، سدیم، آهن و ویتامین C.

سرما خورده‌ها بخورند!

آناهیتا درودی‌یان

عطسه، سرفه، آبریزش بینی، گلودرد، تب و سردرد، فقط وجود چند تا از این علائم کافیست تا شما هم به جمع سرماخورده‌های این فصل پیوسته‌شید. به هر حال با توجه به سرمای هوا و این همه آدم سرماخوردگی که دور و برتان هستند بعد به نظر می‌رسد که از این بیماری جان سالم به در ببرید. اگر دست پر فضا سرماخوردید دیگر کار از کار گذشته‌اید و باید به فکر چاره باشید تا دوره بیماری را به هر حال سبزی کنید. البته داشتن یک برسات تمام وقت، مهربان و خوش اخلاق که بدون غر و منت به شما رسیدگی کند در بهبود حالتان بی‌تأثیر نیست؛ ولی زیاد به عزت‌مندان فشار نیارید چون در این دوره و زمانه با این همه منتغله کمتر برسرآری پیدا می‌شود که این ویژگی‌ها را داشته باشد. پس آستین‌هایتان بالا بزنید و خودتان دست به کار شوید. گذشته از رفتن به دکتر و خوردن قرص و شربت و انواع آنتی‌بیوتیک‌های رنگارنگ باید به تغذیه‌تان هم اهمیت بدهید تا بیماری شما زودتر برطرف شود. بنابراین به نزدیکی‌ترین میوه فرشی محل بروید و در کنار لیموشیرین و پرتقال، یک کیلو هم شلغم خرید. شاید طعم شلغم را دوست نداشته باشید ولی به این فکر کنید که با خوردن چند شلغم کوچک سرخ‌تر از سرخ‌تر مازادگی تجات پیدا می‌کنید. پس به خوردنش می‌ارزد!

مشخصات شلغم خوب
هنگام خرید شلغم موارد زیر را در نظر بگیرید: پوست شلغم باید براق و شفاف باشد. شلغم‌ها را با دست فشار دهید. داخل شلغم باید سفت و پر باشد تا هیچگونه فرورفتگی روی آن دیده نشود. در غیر این صورت مانده، پلاسیده و نامرغوب است. چنین شلغمی نه تنها مفید نیست، بلکه با خوردن آن بیماری دیگری هم به سراغتان می‌آید؛

پیشنهاد سرآشپز



قارچ برگر

مواد لازم:

یک عدد کلم بروکلی متوسط
۱۵۰ گرم قیله گوشت
فلفل سیاه
سیر دو حبه (خرده شده)
سه قاشق غذاخوری روغن زیتون
۵۵ گرم قارچ خرد شده

طرز تهیه:

ابتدا قیل از هر کار فراتا ۲۲۰ درجه سانتیگراد یا ۲۲۵ درجه فارنهایت گرم کنید. قابلمه متوسطی انتخاب کنید. داخل آن آب بریزید تا جوش بیاید. کلم‌ها را به مدت ۲۶ تا هشت دقیقه داخل آب بیندازید. گوشت را به همراه یک حبه سیر و فلفل و نمک داخل مخلوط کن بریزید حالا گوشت‌ها را به اندازه یک دست درست کنید و داخل ماهی‌تابه سرخ کنید. هر دو طرف آن را. حالا گوشت‌ها را به مدت ۶ تا ۸ دقیقه داخل فر بگذارید. در این مدت قارچ‌ها را به همراه یک حبه سیر خرد شده سرخ کنید. نحوه سرو کردن به این ترتیب است که گوشت‌ها را روی نان قرار می‌دهید و سپس مخلوط قارچ تهیه شده را روی آن می‌ریزید و در نهایت هر کلم بروکلی را روی آن بریزید.



استیک با سس پنیر

مواد لازم:

سیب زمینی حلقه شده نیم عدد
نمک و فلفل به مقدار لازم
کلم بروکلی نیم عدد
گوشت بریده شده به صورت استیک ۱۱۰ گرم

برای سس پنیر:
۲ قاشق خامه
۵ قاشق پنیر ۵ گرم
نمک و فلفل به مقدار لازم

طرز تهیه:

آب را جوش بیاورید و سیب زمینی‌ها را به همراه نمک داخل آن بریزید. به مدت سه دقیقه، کلم‌ها را پس از این مدت به آب اضافه کنید و ۵ دقیقه دیگر بپزید. پس از این مدت آن را از آب خارج کنید داخل بشقاب بگذارید تا آبشان گرفته شود. استیک‌ها را به مدت دو دقیقه با حرارت بالا سرخ کنید و روی سیب زمینی‌ها قرار دهید. برای استیک سس پنیر خامه را داخل ظرفی بریزید و حرارت دهید و پنیر چدار را اضافه کنید. سس را به استیک و سیب زمینی اضافه کنید و داخل فر که قبلاً گذاشته‌اید تا داغ شود (در ۲۲۰ درجه سانتیگراد) قرار دهید. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه کافی است.



سوپ اسفنج

مواد لازم:

اسفنج ۲۲۵ گرم
نمک و فلفل به مقدار لازم
آب دو لیوان
خامه
۲۸۵ میلی‌گرم آب مرغ
۵۵ گرم پنیر چدار رنده شده

طرز تهیه:

آب را به همراه اسفنج حرارت دهید به مدت یک دقیقه. خامه را اضافه کنید و ۸ تا ۱۰ دقیقه با حرارت کم بپزید. حالا آب مرغ را به موادتان اضافه کنید پس از چند دقیقه نمک و فلفل را هم اضافه کنید. پس از ۲۵ دقیقه می‌توان سوپ را سرو کرد. در این هنگام می‌توانید پنیر رنده شده را روی آن بریزید.