

جنجال بودن یا نبودن مواد سمی در شیر

مهمین مضامین
خبرنگار

در برنامه تلویزیونی سلام صبح روز شنبه ۲۸ دی دکتر حاجی محمدی کارشناس سم شناسی مواد غذایی خبر از آلودگی شیرهای پاستوریزه و استریلیزه بعضی از استان‌ها با سم افلاتوکسین داد.

سمی که میزان مشخصی از آن برای بدن قابل تحمل است و مقدار بیش از آن باعث بروز سرطان و به‌ویژه سرطان کبد می‌شود. این سم می‌تواند تا دمای ۶۰۰ درجه را تحمل کند بنابراین پاستوریزه و استریلیزه کردن شیر باعث نابودی اش نمی‌شود. انتشار این خبر در رسانه ملی، واکنش‌هایی را در پی داشته است، از جمله این که دکتر جهانپور سخنگوی وزارت بهداشت با اشاره به این که در سال‌های اخیر میزان افلاتوکسین در مواد غذایی مانند لبنیات و خشکبار روند کاهشی داشته است، افزود: «کشورهای مختلف حد مجاز متفاوتی برای سم افلاتوکسین دارند و استانداردهای ایران در حد ایالات متحده تعریف شده است، چنان که بسیاری از محصولات لبنی و غذایی ما به خارج صادر می‌شود اما استانداردهای اروپا سخت‌گیرانه‌تر است».

این در حالی است که دکتر عبدالوهاب البرزی، رئیس مرکز تحقیقات میکروب شناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی شیراز معتقد است خوردن یک لیوان شیر روزانه در صورت وجود «این سم مشکلی ایجاد نمی‌کند اما برای کودکان که روزانه از چند لیوان شیر استفاده می‌کنند، خطرانی به همراه دارد. برای رفع این مشکل اقداماتی انجام شده است اما هنوز این سم در فرآورده‌ها وجود دارد.»

وجود سم در فرآورده‌های لبنی از سوی دکتر جهانپور به عنوان سخنگوی وزارت بهداشت انکار نشده است اما به گفته‌وی باید با دیگر کشورها مقایسه کرد و میزان آن موضوعی نیست که یک شبه اتفاق افتاده باشد. با همه موارد صحیح یا نادرست که این مسئولان و کارشناسان ابراز کرده‌اند جا دارد به نکاتی در خصوص برنامه‌سازی در حوزه سلامت اشاره کرد.

❖ آیا می‌دانید هر خبری که روی آنتن رسانه ملی می‌رود یا در شبکه مجازی در معرض چشم و گوش مردم قرار می‌گیرد به چه میزان سلامت روح و روان مردم به بازی گرفته می‌شود؟ آیا می‌دانید لازمه برنامه‌سازی در این حوزه دعوت از مسئولان حوزه سلامت است تا با حضور منتقدان به سوالات، پاسخ قانع کننده داده شود.

این که در یک برنامه صحبچه‌ای فردی هر چند کارشناس و حتی با ارائه آمار باعث نگرانی مردم شود، کار پسندیده‌ای است؟ ❖ آمار و ارقام توسط چه مرجع قانونی تأیید شده است؟

❖ وقتی موضوعی بدون پاسخ بماند (مثل بحث ورود ذرت آلوده) و همچنان توضیحی برای آن ارائه نشود، شبهه و نگرانی‌ها در پی آن می‌آید و این جز کم‌رنگ شدن اعتماد عمومی و استفاده سوء پیامدی ندارد.

❖ اگر این سم در خوراک دام وجود داشته باشد موضوع بسی فراتر از فرآورده‌های لبنی خواهد بود و افزون بر محصولات گیاهی شامل محصولات پروتئینی هم می‌شود، برای آن چه باید کرد؟

❖ نقش رسانه در چالش‌های این چنین که با سلامت مردم سروکار دارد چیست؟ بیان مطالبات مردمی و روشن کردن زوایای پنهان، آن هم به شیوه‌ای که مردم ببینند و قضاوت کنند یا تنها اطلاع رسانی ناقص که دیوار اعتماد مخاطب را هر روز کوتاه‌تر کند و رسانه را هر روز کم مخاطب‌تر؟



بیماری‌هایی که در آشپزخانه در کمین است

طبق مطالعه‌ای که توسط ان اس اف اینترنشنال (بنیاد ملی علوم آمریکا) انجام شد، میزان میکروب‌های موجود در آشپزخانه‌ها از میکروب‌های بسیاری از دست‌شویی‌ها بیشتر است

دانشتنی‌ها

یاسمین مشرف مترجم

آشپزخانه معمولاً تمیزترین قسمت هر خانه‌ای است. در یک شرایط ایده‌آل، این محیط باید کاملاً عاری از باکتری و میکروب باشد. اما متأسفانه معمولاً این طور نیست. آشپزخانه‌ها به طور خاص، محل پرورش مناسبی

برای باکتری‌های کلی فرمی است که طبق تحقیقات انجام شده، در ۷۵ درصد از اسفنج‌ها و دستمال‌های آشپزخانه یافت می‌شود. در ادامه مطلب با خطرات سلامت ناشی از کواهایی در رعایت بهداشت آشپزخانه آشنا می‌شوید.

بعد از این که برای مدتی در دمای اتاق باقی می‌ماند به محیط مناسبی برای رشد این باکتری تبدیل می‌شود. ❖ **مسمومیت با باکتری‌ای، کولی** بدنام‌ترین مسمومیت غذایی، مسمومیت با باکتری‌ای، کولی است. علائم این نوع مسمومیت علائم خوشایندی نیست و از گرفتگی‌های شکمی و اسهال گرفته تا تب و استفراغ را شامل می‌شود. سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است باکتری‌ای - کولی در درجه اول از طریق خوردن غذاهای خام یا کاملاً پخته نشده‌ای که از شیر خام فرآورده‌های گوشتی به‌ویژه گوشت چرخ کرده به دست می‌آید، منتقل می‌شود.

❖ **سندروم همولیتیک اورمیک** سندروم همولیتیک اورمیک که در نتیجه تخریب غیرطبیعی گلبول‌های قرمز خون به وجود می‌آید، معمولاً بعد از پنج تا ۱۰ روز اسهال در کودکان بروز می‌کند. اسهال معمولاً به شکل اسهال خونی است و بر اثر آلوده شدن به باکتری‌ای - کولی به وجود می‌آید. افراد بالغ نیز ممکن است به این بیماری مبتلا شوند. طبق اعلام کلینیک سرئوس می‌تواند در شیر، سبزیجات، گوشت و ماهی وجود داشته باشد. اما باور بر این است که این باکتری مسئول شریطی به نام «سندروم برنج پخته» است. برنج پخته شده

گوشتی کاملاً پخته نشده (به‌ویژه گوشت چرخ کرده)، شیر غیرپاستوریزه یا میوه و سبزیجات نشسته منتقل می‌شود. برای جلوگیری از آلودگی به این باکتری، وسایل آشپزخانه و سطوحی را که مواد غذایی با آن‌ها تماس دارند به طور مرتب تمیز کنید. گوشت را قبل از پخت ابتدا از حالت یخ‌زده خارج کنید و آن را با دمای مناسب بپزید.

❖ **لیستریوز** لیستریوز مسمومیت غذایی ناشی از باکتری لیستریا مونوسیتوز است که طبق اعلام اداره غذا و داروی آمریکا (FDA) در بعضی موارد می‌تواند کشنده باشد. علائم لیستریوز شامل تب، درد عضلانی، اسهال و حالت تهوع است. شایع‌ترین علت ابتلا به لیستریوز، مصرف غذاهای در دست‌فروشی نشده و فرآورده‌های شیری غیرپاستوریزه است. به منظور جلوگیری از آلودگی به این باکتری، FDA توصیه می‌کند:

۱) در چه سرمای یخچال و فریزر را کنترل کنید تا به اندازه کافی سرد باشد. ۲) تاحد امکان یخچال را تمیز نگه دارید ۳) غذاهای آماده مصرف را هر چه سریع‌تر مصرف کنید. ❖ **ژن‌دایز** بر اساس اعلام FDA، ژن‌دایزها و غذاهای دیگر که می‌توانند در

آشپزخانه شما پنهان شود و بیماری ژن‌دایزس ایجاد کنند. انگل از طریق خوردن گوشتی که به طور کامل پخته نشده یا هر ماده غذایی دیگری که با آب آلوده آبیاری یا شسته شده باشد منتقل می‌شود. برخلاف انواع دیگر مسمومیت‌های غذایی که علائم آن‌ها طی چند ساعت بروز می‌کند، علائم ژن‌دایزس، شامل اسهال، گرفتگی عضلات و نفخ شکم و حالت تهوع، معمولاً یک یا دو هفته بعد از قرار گرفتن در معرض انگل بروز می‌کند. برای محافظت از خود در مقابل این انگل‌کاری که بیشتر از هر چیز باید انجام دهید این است که دستان‌تان را بشوید!

❖ **بیماری‌های تنفسی ناشی از کپک** هر جایی که رطوبت وجود داشته باشد، می‌توان شاهد وجود کپک نیز بود آشپزخانه شما هم از این قاعده مستثنا نیست. همه مایک‌نان کپک‌زده را دیده‌ایم، اما کپک را می‌توان در دیگر قسمت‌های آشپزخانه از جمله مخلوط‌کن و دستگاه‌های یخ‌ساز نیز یافت. کسانی که به کپک حساس هستند، قرار گرفتن در معرض آن می‌تواند مشکلاتی مثل گرفتگی بینی تحریک چشم یا تحریک پوست برایشان ایجاد کند. برای دور ماندن از این مشکلات، از تهویه مطلوب آشپزخانه و نیز تمیز کردن گوشه و کنارهای آن مطمئن شوید.

تاثیر ژنتیک بر سلامت بانوان

بانوان

در طول زندگی فشاری که به روان شما وارد می‌شود و بسیاری از عوامل دیگر، در سلامت و طول عمرتان نقشی موثر دارد، اما واقعیت این است که ژن‌های شما هم در سالم یا بیمار شدن‌تان تاثیر می‌گذارد. جالب است بدانید، ژن‌ها بیش از آن که بر سلامت مردها تاثیر بگذارند، خانم‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهند. از پوکی استخوان گرفته تا ابتلا به برخی از سرطان‌ها یا حتی اختلالات روانی که همه می‌تواند به دلیل سابقه ژنتیکی سرآغ‌یک زن برود و به همین دلیل است که با نگاه کردن به وضعیت سلامت مادران، می‌توانید احتمال ابتلای خودتان را به بیماری‌های مختلف تخمین بزنید.

❖ پوکی استخوان

در حالی که تنها ۶ درصد از مردان دچار پوکی استخوان می‌شوند، ۲۵ درصد زنان بالای ۶۵ سال این مشکل ناتوان‌کننده را تجربه می‌کنند. خوردن لبنیات و قرار گرفتن در معرض تابش مستقیم آفتاب، می‌تواند نیاز شما را به کلسیم و ویتامین D تامین کند. زنانی که مادران شان شکستگی‌های حاد استخوانی را تجربه کرده‌اند، باید بیشتر به فکر سنجش میزان کلسیم و ویتامین D بدنشان باشند و در صورت توصیه پزشک، با انجام آزمایش سنجش تراکم استخوان، وضعیت خود را بررسی کنند.

❖ چروک‌های پوستی

اگر مادر شما پوستی شگسته و چروکیده دارد، احتمالاً شما هم دیر یا زود چهره‌ای شبیه به او می‌یابید. پس پیش از دچار شدن به این مشکل، با استفاده هر روزه از کرم‌های ضدآفتاب، کرم‌های ضدچروک و آب‌رسان و مصرف به اندازه ویتامین‌هایی مثل C و E مانع ایجاد چروک‌های زودرس و عمیق روی پوست‌تان شوید.

❖ مشکلات چشمی

سندروم خشکی چشم بسیاری از خانم‌های یائسه را به خود دچار می‌کند و از نظر متخصصان، اگر سابقه ژنتیکی ابتلا به این مشکل در خانواده شما وجود داشته باشد، بعید نیست که خودتان هم به آن دچار شوید. پزشکان معتقدند در مصرف قطره‌های چشمی، افزایش مصرف آب، ترک سیگار و برخی مراقبت‌های دیگر، می‌توان این مشکل را کمتر کرد.

شماره پيامک زندگي سلام
۲۰۰۹۹۹

bestlifeline.com

برنامه پاک‌سازی بدن بعد از ترک سیگار

(ماهی‌های دریای جنوب) وجود دارد نیز مفید است. نکته: مصرف چربی‌ها به‌ویژه چربی‌های اشباع (روغن‌های جامد حیوانی و گیاهی) در پایداری سموم در بدن نقش دارد؛ و وقتی فردی چربی‌ها به‌ویژه چربی‌های جامد را بیش از حد استفاده می‌کند، این چربی‌ها به محل نگهداری انواع سموم تبدیل می‌شود.

❖ پیشنهاد

روزانه دو واحد سبزی (یک لیوان سبزی پخته یا دو لیوان سبزی خام) و سه واحد میوه (سه عدد میوه متوسط) را در برنامه غذایی زمان ترک سیگار در نظر داشته باشید.



افراد پس از ترک سیگار با مصرف بعضی از مواد غذایی می‌توانند روند پاک‌سازی بدن خود را بهبود بخشند. ترگس جوزدانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی در این باره می‌گوید: «به طور تقریبی ۱۲ ساعت پس از ترک سیگار، بدن خود را از گاز منواکسید کربن پاک‌سازی می‌کند؛ بیشترین و بدترین سمی که در سیگار وجود دارد، منواکسید کربن است که می‌تواند در دوزهای بالا برای زنان بارداری که سیگار می‌کشند یا در معرض دود سیگار هستند، مضر باشد، زیرا این گاز موجب می‌شود اکسیژن رسانی به جنین کاهش یابد.»

❖ سیگار پایانه عصبی را تخریب می‌کند

استعمال سیگار پایانه‌های عصبی را تخریب می‌کند بنابراین افراد مزه‌ها و بوها را نسبت به دیگران کمتر احساس می‌کنند؛ حدود دوازده ساعت پس از ترک سیگار پایانه‌های عصبی به حالت طبیعی خود برمی‌گردد، بنابراین فرد مزه‌ها را بهتر احساس و بوها را قوی‌تر استشمام می‌کند.

حدود یک ماه پس از ترک سیگار عملکرد به‌ها شروع به بهبود می‌کند و تا ماه این روند ادامه دارد.

❖ مناسب‌ترین پاک‌کننده‌ها

میوه‌ها و سبزی‌ها به علت داشتن ویتامین C فراوان در پاک‌سازی بدن از سموم سیگار موثر است. ویتامین F و اسیدهای چرب امگا ۳ که در مکمل‌های امگا ۳ و ماهی‌های چرب

نوشیدنی

آشپزی من

نوشیدنی گرم موکا

مواد لازم برای ۶ نفر

- ❖ شکلات رنده شده (به دلخواه) - به مقدار لازم
- ❖ خامه زده شده شیرین (به دلخواه) - به مقدار لازم
- ❖ خامه - نصف پیمانه
- ❖ شیر - نصف پیمانه
- ❖ شکر - یک چهارم فنجان
- ❖ کاکائوی میکس آماده خامه‌ای - ۹۰ گرم (به میزان دلخواه)
- ❖ قهوه دم‌کشیده قوی و داغ - ۶ فنجان



❖ شیر سرد را ۲۱ دقیقه در مایکروویو بگذارید. هر ۳۰ ثانیه یک بار آن را هم بزنید و دوباره حرارت دهید تا دمای آن به ۱۶۰ درجه برسد. ❖ روی اجاق گاز از دماسنج مخصوص استفاده کنید تا شیر به درجه حرارت لازم برسد. ❖ برای موکای سنتی، از پودر کاکائوی شیرین استفاده می‌شود. ولی در کافی‌شاپ‌ها اغلب به دلیل راحتی کار، با شربت شکلات با کیفیت تهیه می‌شود. ❖ شما می‌توانید از شکلات ساده گرفته تا تلخ، نیمه شیرین و حتی شکلات سفید یا شکلات رنده شده یا چیپس شکلاتی استفاده کنید، ولی باید آن‌ها را خوب هم بزنید تا کاملاً حل شود. ❖ برای در دست کردن موکا ابتدا باید قهوه داغ، میکس کاکائو و شکر را در قابلمه‌ای بریزید و هم بزنید تا خوب مخلوط شود.

❖ نصف شیر و نصف خامه را اضافه کنید و حدود ۵ دقیقه روی حرارت متوسط بگذارید و گاهی هم بزنید تا داغ شود. ❖ سپس آن را در لیوان سرو کنید و روی آن خامه زده شده و چیپس شکلات بریزید و سرو کنید. ❖ موکا برخلاف نوشیدنی‌های دیگر نیاز به استفاده از شیر کف‌دار ندارد. ❖ این یعنی شما می‌توانید فقط با جوشاندن شیر در مایکروویو یا روی اجاق گاز، موکا درست کنید. ❖ با استفاده از شکلات ساده نوشیدنی غنی‌تر و غلیظ‌تری تهیه می‌شود که همه آن را دوست دارند. شکلات تلخ با اسپرسو خوشمزه‌تر می‌شود، ولی اگر شما از طعم شکلات تلخ خیلی خوشتان می‌آید می‌توانید آن را در موکا هم بریزید. ❖ حتی می‌توانید مقدار کمی نمک در پیای یا فلفل هم به آن اضافه کنید و به نوشیدنی‌تان طعم جدید و خوشمزه دهید.