آیا شستن و نگهداری تخم‌مرغ در یخچال ضروری است؟

تخم‌مرغ دارای منافذ کوچکی است که باکتری‌های مضر می‌توانند از طریق آن‌ها وارد شوند، اما اگر تخم‌مرغ را به شیوه درست تمیز نکنیم، ممکن است ضرر شستن آن به‌مراتب بیشتر از نشستن آن باشد

پزشکی

تخم‌مرغ‌هایی که کاملا تمیز نشده باشند، می‌توانند باعث بیماری در انسان شوند. سالمونلا، یک بیماری مرتبط با طیور می‌تواند از طریق پوسته آلوده تخم‌مرغ نیز منتقل شود. این پوسته‌های کثیف ظرف‌های آشپزخانه، غذا یا دست‌ها را آلوده می‌کنند اما اگر تخم‌مرغ را به شیوه درست تمیز نکنیم، ممکن است ضرر شستن آن به‌مراتب از نشستن آن بیشتر باشد. تخم‌مرغ دارای منافذ کوچکی است که باکتری‌های مضر می‌توانند از طریق آن‌ها وارد شوند. حتی پوسته‌هایی که تمیز به نظر می‌رسند، هم می‌توانند حامل میکروب باشند. با وجود این، تخم‌مرغ نیازی به شستن ندارد. اگر تخم‌مرغ‌ها شسته نشوند، می‌توانند بدون فاسد شدن تا هفته‌ها بدون یخچال نگهداری شوند؛ البته این امر بستگی به جایی دارد که زندگی می‌کنید و بیماری‌هایی که در آن منطقه شیوع دارد. در ادامه به نقل از «ایند پیندنت فارسی» این موضوع را بیشتر بررسی می‌کنیم.

چگونه تخم‌مرغ‌ها را بدون شستن تمیز نگه داریم؟

اگر جزو آن دسته از افراد هستید که خودتان مرغ و اردک دارید، با جلوگیری از تجمع مدفوع و سایر مواد زاید در لانه‌ها و محل زندگی پرندگان، می‌توانید از آلودگی تخم‌ها جلوگیری کنید. پرندگان چه در قفس، چه در محوطه و چه در فضای آزاد نگهداری شوند، مهم است که محل زندگی آن‌ها تمیز باشد. اگر از مزرعه خرید می‌کنید یا خوار بارفروشی شما تخم‌مرغ‌های محلی می‌فروشد، دقت کنید که پوست تخم‌مرغ‌ها به مدفوع و پر آلوده نباشد. این آلودگی‌ها می‌تواند نشانه این باشد که فضای زندگی مرغ‌ها نمدار و کثیف بوده است.

چگونه تخم‌مرغ‌ها را بشوییم و ضدعفونی کنیم؟

اگر به تخم‌مرغ‌هایی که خریده‌اید مقدار کمی مدفوع مرغ چسبیده، آن را با حوله یا کاغذ سنباده پاک کنید. دقت کنید که تخم‌مرغ را نسایید چرا که این کار ممکن است به پوسته آسیب برساند. اگر تخم‌مرغ‌ها بسیار کثیف‌اند، می‌توانید آن‌ها را با آبی با دمای ۳۲ تا ۴۹ درجه سانتی‌گراد بشویید و آلودگی‌ها را پاک کنید. از خیساندن تخم‌مرغ‌ها در آب خودداری کنید و هر کدام را جداگانه بشویید. اگر از صابون استفاده می‌کنید، برای شستن تخم‌مرغ از صابون بدون عطر استفاده کنید. آب گرم اجازه می‌دهد تخم‌مرغ منبسط شود و باکتری‌ها را بیرون براند، اما آب سرد باکتری‌ها را به داخل می‌کشد. ضدعفونی کردن تخم‌مرغ‌ها بار میکروبی روی پوسته را کاهش می‌دهد. پس از ضدعفونی کردن، بگذارید تخم‌مرغ‌ها خشک شوند و آن‌ها فوری را در یخچال با دمای ۱.۵ تا ۴.۵ درجه سانتی‌گراد قرار دهید. دقت کنید که ارگانیک بودن تخم‌مرغ به معنی آن نیست که شسته نشده است. بلکه ممکن است با موادی که از نظر مقام‌های بهداشتی محلی توصیه شده‌اند، تمیز شده باشد.

بدون شستن چگونه باید از آن‌ها مراقبت کرد؟

اگر ترجیح می‌دهید تخم‌مرغ‌هایتان را نشویید، با استفاده از یک پارچه تمیز به آرامی آلودگی‌ها و مدفوع را از روی تخم‌مرغ‌ها پاک کنید. سپس آن‌ها را با خیال راحت در یک مکان خنک در خانه نگهداری کنید. تخم‌مرغ‌ها تا چند هفته تازه و سالم می‌مانند. قبل از مصرف یا خوردن، تخم‌مرغ‌ها را با آب گرم بشویید تا از هر گونه آلودگی پاک شوند.

راه‌های محافظت از خود در برابر باکتری‌ها چیست؟

پس از تمیز کردن یا ضدعفونی کردن تخم‌مرغ تمام سطوح را ضدعفونی کنید و پس از دست زدن به تخم‌مرغ مطمئن شوید که دست‌هایتان را کاملا بشویید. روش‌های آشپزی ایمن از ماندگاری باکتری‌هایی مانند سالمونلا در تخم‌مرغ جلوگیری می‌کند. اطمینان حاصل کنید که تخم‌مرغ‌ها را تا دمای ۷۰ درجه سانتی‌گراد یا تا زمانی که سفت شوند، می‌پزید.

تازه‌ها

مردها هم به سرطان پستان مبتلا می‌شوند

بسیاری از افراد تصور می‌کنند سرطان پستان، بیماری مخصوص زنان است و مردها هرگز به آن مبتلا نمی‌شوند. خیلی از مردها وقتی در این باره می‌شنوند، با تعجب می‌گویند: مگر مردها هم سرطان پستان می‌گیرند؟ به گزارش «همشهری آنلاین» مردها هم به سرطان پستان مبتلا می‌شوند و اتفاقا چون دیر به پزشک مراجعه می‌کنند، درمان سخت‌تری هم نسبت به زنان دارند. هرچند در سرطان پستان، زن بودن، خود یک ریسک ابتلا محسوب می‌شود اما این به این معنا نیست که مردها هرگز مبتلا نمی‌شوند. بررسی‌ها هم نشان می‌دهد که به ازای هر ۱۰۰ زن مبتلا به سرطان پستان در ایران، یک تا ۳ نفر مرد هستند و البته مهم‌ترین و قوی‌ترین دلیل ابتلای مردها «عوامل ژنتیکی» است.

ابتلای یک تا ۳ درصد مردها

دکتر آسیه الفت‌بخش معاون پژوهشی آموزشی پژوهشکده سرطان معتمد جهاد دانشگاهی تهران هم در این باره بیان می‌کند: فقط ۱۰ تا ۱۵ درصد از سرطان‌های پستان ژنتیکی هستند و برخلاف تصورها که ابتلا به سرطان ۱۰۰ درصد ژنتیکی است، ژنتیک تنها عامل ابتلا نیست. این جراح پستان تاکید می‌کند: ژنتیک یعنی فرد، جهش در ژن را به طور مادرزادی دارد و از پدر یا مادر به ارث برده است. ما به این می‌گوییم «سرطان پستان ارثی» که شانس ابتلای فرد در آن خیلی بالا است و حتی ممکن است تا میزان ۸۰ درصد به این سرطان مبتلا شود. البته این را هم بگویم که سرطان پستان ژنتیکی یا ارثی با «سرطان پستان توارثی یا فامیلی» تفاوت دارد.

چرا مردها سرطان پستان می‌گیرند؟

دکتر الفت‌بخش درباره دلیل ابتلای مردها به سرطان پستان توضیح می‌دهد: مهم‌ترین دلیل ابتلای مردها ژنتیک است. معمولا مردها به سرطان پستان مبتلا نمی‌شوند، مگر این که آن جهش در ژن‌شان وجود داشته باشد. شایع‌ترین علامت سرطان پستان هم در آن‌ها توده بدون درد است که در اغلب موارد تصور می‌کنند این توده‌ها جزو بافت چربی سینه هستند.

این پزشک به این نکته مهم هم اشاره می‌کند که آقایان به معاینات دوره‌ای نیاز ندارند اما اگر یک مرد در خانواده به سرطان پستان مبتلا شد، بهتر است نزد متخصص ژنتیک برود و تست و مشاوره ژنتیک انجام دهد. درضمن، اقوام درجه یک این گروه از مردها مخصوصا خانم‌ها هم باید مراقب باشند و سالانه چکاپ‌های لازم را انجام دهند. چون ممکن است این جهش ژنی در خانواده آن‌ها وجود داشته باشد. بنابراین این افراد بیشتر از افراد معمولی باید روی انجام چکاپ و غربالگری حساس باشند و حتی بهتر است که تست ژنتیک بدهند.

بیشتر بدانیم

چگونه بفهمیم زمان برگشت کودک بیمار به مدرسه فرا رسیده است؟

برگشت زود هنگام کودک بیمار به مدرسه می‌تواند بهبود او را به تعویق بیندازد و سایر دانش‌آموزان را هم مستعد ابتلا به ویروس کند. دستورالعمل‌های زیر به شما در تصمیم‌گیری برای برگشت فرزندتان به مدرسه کمک می‌کنند:

۱ تب| اگر دمای بدن کودک بالاتر ۳۸ درجه سانتی‌گراد است، بهتر است او را در خانه نگه دارید. تب نشان می‌دهد که بدن در حال مبارزه با عفونت است و کودک می‌تواند ویروس را به دیگران منتقل کند. هنگامی که تب به‌مدت حداقل ۲۴ ساعت بدون دارو کنترل شد، می‌توانید فرزندتان را به مدرسه بفرستید. با این حال، اگر علایمی مانند اسهال، استفراغ یا سرفه مداوم ادامه داشت، لازم است کودک همچنان در خانه بماند.

۲ استفراغ و اسهال| استفراغ و اسهال دلایل خوبی برای غیبت از مدرسه است. مقابله با این علایم در مدرسه دشوار است. از سوی دیگر، وجود این علایم نشان می‌دهد که کودک هنوز می‌تواند عفونت را به دیگران منتقل کند. علاوه بر این، در کودکان خردسال، اسهال و استفراغ مکرر ممکن است رعایت بهداشت را دشوار کند و خطر گسترش عفونت را افزایش دهد. قبل از این که فرزندتان را به مدرسه برگردانید، باید حداقل ۲۴ ساعت از آخرین اسهال یا استفراغ گذشته باشد.

۳ خستگی| اگر فرزندتان پشت میز می‌خوابد یا به‌شدت خسته به نظر می‌رسد، بعید است که از نشستن سر کلاس درس سود ببرد. تا زمانی که این مشکل برطرف نشده است، از فرستادن او به مدرسه خودداری کنید. در این شرایط، مطمئن شوید که کودک به اندازه کافی مایعات بنوشد و استراحت کند.

۴ گلودرد یا سرفه مداوم| سرفه مداوم احتمالا در کلاس درس اختلال ایجاد می‌کند. همچنین یکی از راه‌های اصلی انتشار ویروس است. اگر کودک شما از گلودرد شدید و سرفه‌های مداوم شکایت دارد، او را تا زمانی که سرفه تقریبا برطرف یا به‌راحتی کنترل شود در خانه نگه دارید.

۵ بثورات پوستی و آبریزش از چشم‌ها| کنترل قرمزی، خارش و آبریزش چشم‌ها در مدرسه دشوار است و می‌تواند حواس کودک را از یادگیری منحرف کند. در بعضی موارد، بثورات پوستی ممکن است نشانه عفونت دیگری باشد، بنابراین بهتر است فرزندتان را نزد پزشک ببرید.

۶ درد| گوش درد، معده درد، سردرد و بدن درد اغلب نشان می‌دهد که کودک هنوز در حال مبارزه با آنفلوآنزا است و می‌تواند به‌راحتی ویروس را به سایر دانش‌آموزان منتقل کند. بنابراین، بهتر است تا زمانی که درد یا ناراحتی از بین نرفته است در خانه بماند.

۷ ظاهر کودک| آیا فرزندتان رنگ‌پریده و خسته به نظر می‌رسد؟ آیا بی‌قرار است و تمایلی به انجام فعالیت‌های عادی روزانه ندارد؟ آیا برای وادار کردن او به غذا خوردن مشکل دارید؟ همه این‌ها علایمی هستند که نشان می‌دهند کودک هنوز بهبود نیافته است و باید در خانه استراحت کند.

منبع: دیجی کالا مگ

بیشتر بدانیم

شاخص توده بدنی چیست؟

شاخص توده بدنی (BMI) وزن فرد بر حسب کیلوگرم تقسیم بر مجذور قد بر حسب متر است. BMI یک روش غربالگری ارزان و آسان برای دسته‌بندی وزن شامل کم‌وزنی، وزن سالم، اضافه وزن و چاقی است. BMI به طور مستقیم چربی بدن را اندازه‌گیری نمی‌کند، اما با معیارهای مستقیم‌تر چربی بدن همبستگی متوسطی دارد. علاوه بر این، به نظر می‌رسد که BMI به همان اندازه با پیامدهای متابولیک و بیماری‌های مختلف مرتبط است.

دانستنی‌ها

چرا شیر مادر مفید است؟

گفته می‌شود که شیر مادر همانند ترکیبی شگفت‌انگیز است. در هفته‌های اول پس از تولد نوزاد، شیر مادر از عفونت‌های روده نوزاد جلوگیری و به هضم غذا کمک می‌کند و مانع نفخ کودک می‌شود. علاوه بر این، شیر مادر سیستم دفاعی بدن کودک را قوی می‌کند. همچنین مکیدن از پستان مادر به تقویت فک نوزاد کمک می‌کند. فهرست موادی که داخل شیر مادر هستند طولانی است اما مواد اصلی آن مواد معدنی، ویتامین، چربی‌های مختلف و اسیدهای آمینه هستند. افزون بر این، در شیر مادر نیکلئوتیدهایی نیز وجود دارند که ماده اصلی برای تولید دی. ان. ای. هستند و همچنین هیدرات‌های کربن که انرژی بدن را تامین می‌کنند.

بیشتر بدانیم

آیا کراتینه مو ضرر دارد؟

کراتینه مو به‌خاطر درخشان کردن موها، جلوگیری از وز شدن و شست و شوی راحت‌ترشان این روزها محبوب شده، اما بد نیست بدانید وقتی مو کراتین می‌شود در برخی مواقع با توجه به محلول مورد استفاده برای کراتینه می‌تواند برای فرد و البته برای آرایشگری که همیشه در معرض آن است، بسیار خطرساز باشد. کراتین ممکن است بتواند مو را صاف کند، اما به آن آسیب می‌رساند. به این دلیل که محصولات درمانی کراتین حاوی مواد دیگری به غیر از کراتین هستند، استنشاق فرمالدهید می‌تواند باعث سوزش گلو و چشم، حالت تهوع و حساسیت پوستی شود. همچنین تماس طولانی‌مدت با فرمالدهید می‌تواند موجب آسیب به سیستم عصبی مرکزی هم شود. این آسیب‌ها عبارتند از: افزایش ابتلا به سردرد، افسردگی، تغییر خلق و خو، بی‌خوابی، بدخلقی، کاهش تمرکز و کاهش چالاکی، حافظه و تعادل. بنابراین بهتر است قبل از کراتینه مو اطمینان حاصل کنید که همه موارد ایمنی رعایت می‌شود.

تازه‌ها

خطرات جدی مصرف مواد غذایی آلوده و کنسروهای برآمده

مدیرکل دفتر نظارت و پایش مصرف فراورده‌های سلامت‌محور سازمان غذا و دارو درباره مسمومیت غذایی موسوم به «بوتولیسم» از کشنده‌ترین انواع مسمومیت‌ها هشدار داد. بیماری «بوتولیسم» از طریق یک سم قوی و کشنده به نام سم بوتولینوم ایجاد می‌شود. این سم توسط باکتری به نام «کلوستریدیوم بوتولینوم» ترشح می‌شود. باکتری‌های سازنده سم بوتولینوم به طور طبیعی در بسیاری از نقاط یافت می‌شوند اما به ندرت اتفاق می‌افتد که مردم را بیمار کنند.

چه کسانی در معرض بوتولیسم هستند؟

بوتولیسم انواع مختلفی دارد؛ اما یکی از شایع‌ترین انواع آن که بوتولیسم منتقل شده از طریق غذا است در صورت خوردن غذای آلوده به سم بوتولینوم، اتفاق می‌افتد. عمدتاً کسانی که از غذاهای تهیه شده آماده از منابع نامعلوم (کنسروها و سایر غذاهایی که به صورت خانگی و بدون کنترل بهداشتی تهیه شده‌اند) استفاده می‌کنند یا غذاهای کنسرو شده را قبل از مصرف به خوبی حرارت نمی‌دهند، بیشتر در معرض خطر ابتلا قرار دارند.

بوتولیسم می‌تواند منجر به مرگ شود

بوتولیسم می‌تواند منجر به مرگ بیمار در اثر ابتلا به نارسایی تنفسی شود! با این حال، به دلیل توسعه مراقبت‌های پزشکی مدرن، امروزه احتمال مرگ در افراد مبتلا به بوتولیسم بسیار کمتر از گذشته است. طبق اعلام وزارت بهداشت، در سال گذشته حدود ۲۱۳ مورد مشکوک و مبتلا به بوتولیسم در کشور شناسایی شده است. در همین زمینه زهرا جهانگرد، مدیرکل دفتر نظارت و پایش مصرف فراورده‌های سلامت‌محور سازمان غذا و دارو با بیان این که مسمومیت با مواد غذایی می‌تواند بر اثر آلودگی غذا در جریان تولید فراورده‌های غذایی، تهیه و نگهداری آن‌ها ایجاد شود، اظهار کرد: نوعی از مسمومیت غذایی موسوم به «بوتولیسم» از کشنده‌ترین انواع مسمومیت‌ها به شمار می‌رود.

مصرف کدام مواد غذایی باعث ابتلا می‌شود؟

وی افزود: بوتولیسم نوعی مسمومیت است که بر اثر مصرف مواد غذایی که در شرایط نامناسب و غیربهداشتی تهیه و نگهداری شده‌اند از جمله سوسیس، کالباس، کنسرو ماهی، کنسرو ذرت، کنسرو لوبیا، کشک خام و عسل طبیعی ایجاد می‌شود.

نشانه‌های بوتولیسم چیست؟

جهانگرد ادامه داد: علایم و نشانه‌های بوتولیسم به‌صورت تأخیری و ۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده به باکتری و به‌صورت تاری دید، دوبینی، افتادگی پلک، عدم توانایی حرکتی، سختی در بلع، اختلال تکلم و یبوست ظاهر می‌شود.

از مصرف این کنسروها بپرهیزید!

مدیرکل دفتر نظارت و پایش مصرف فراورده‌های سلامت‌محور سازمان غذا و دارو درباره راه پیشگیری از این نوع مسمومیت غذایی تصریح کرد: از مصرف کنسروهایی که در قوطی آن‌ها آثار نشت، برآمدگی و فرورفتگی و زنگ‌زدگی مشاهده می‌شود، خودداری کنید. به گفته وی، در صورت بروز علایم مشکوک به ابتلا به بوتولیسم باید سریع به پزشک یا یک مرکز اورژانس مراجعه کرد.