

به تاریخ انقضای مصرف این مواد غذایی دقت کنید

یا جزو آن دسته افراد هستید که تاریخ مصرف را یک بازی تجاری می دانند و هیچ اهمیتی به آن نمی دهند؟ آیا جرات می کنید تخم مرغ را بعد از تاریخ مصرفش میل کنید؟ در مورد مرغ و گوشت چرخ کرده چطور؟ آیا به خاطر پولی که بابت خرید آن ها داده اید چشم تان را بر تاریخ انقضای آن بسته و با یک فوت آن ها را روانه ی معده تان می کنید؟ حقیقتا چنین ریسکی را انجام می دهید؟ شاید در خصوص برخی از خوراکی ها و مواد غذایی حساسیت زیادی در خصوص تاریخ مصرف وجود نداشته باشد و حتی بشود تا چند روز بعد از انقضا از آن ها استفاده کرد اما این مسئله در خصوص برخی دیگر مانند گوشت خام و تخم مرغ و برخی مواد غذایی دیگر صدق نمی کند. چون احتمال شکل گیری باکتری ها و مسمومیت غذایی جدی است. در این ایمیل چند ماده ی غذایی که نباید بعد از تاریخ مصرفشان مورد استفاده قرار بگیرند را عنوان می کنیم. به امید اینکه خودتان را در معرض خطر قرار ندهید.

🍌 سوسیس و کالباس و رفقا

حرف و حدیث های زیادی در خصوص وجود **E.coli** باکتری و لیستریا در سوسیس و کالباس و کلا گوشت های فراوری شده وجود دارد. این باکتری ها قبل از بسته بندی کردن در گوشت ها رخنه کرده و تکثیر می شوند و حتی در گوشت های سرد(کالباس) که از سوپر مارکت محله تان می خرید و مصرف می کنید وجود دارند. به عقیده ی متخصصان فرانسوی تا حد امکان از مصرف این فراورده ها خودداری کنید و هرگز آن ها را بعد از تاریخ انقضا مصرف نکنید. در حالت کلی سوسیس و کالباس و غیره باید در عرض یک هفته بعد از خرید مصرف شوند.

● تخم مرغ

جای تعجب ندارد که بیشتر مشکلات مربوط به مسمومیت های غذایی مربوط به وجود تخم مرغ در ترکیب آن غذا باشد. توجه داشته باشید مصرف تخم مرغ به خصوص خام آن حتی چند روز بعد از تاریخ انقضا نیز در دسرساز می شود و امکان دارد حتی شما را روانه ی مطب پزشک یا بیمارستان کند. بهتر است بیشتر حواستان به بچه ها باشد و از مصرف تخم مرغ بعد از تاریخ مصرف آن خودداری کنید.

● سالادهای آماده

سالادهای آماده حاوی اسفناج، سبزیجات برگ دار، کلم و غیره نباید بعد از تاریخ مصرفشان مصرف شوند. چون طریقه ی نگهداری آن ها به درستی انجام نمی شود. اگر برگ های پلاسیده و لزج و چسبناک این سبزیجات حالتان را به هم نمی زند به باکتری ها و ترکیبات بیماری زایی فکر کنید که داخل آن ها و داخل ساندویچ تان وارد می شوند. به طور کلی بهتر است از خریداری سالاد سبزیجات آماده خودداری کنید. خودتان سبزیجات تازه را به دقت شسته و سالاد را تهیه و خیلی زود نیز مصرف کنید.

● جوانه ها

خوشبختانه مصرف جوانه ها در بین مردم رواج خوبی دارد. اما توصیه می کنیم جوانه ها را تازه به تازه مصرف کنید و بعد از سپری شدن تاریخ انقضا لب به آن ها نزنید. به خاطر اینکه امکان دارد خراب شده باشند که در این صورت باکتری ها با سرعت زیادی در آن ها رشد و تکثیر می شوند به خصوص اگر فراموش کرده باشید آن ها را داخل یخچال قرار دهید.

● گوشت چرخ کرده

باکتری **E.coli** در روده ی گاو باقی می ماند. البته این باکتری در روده ی انسان نیز وجود دارد و فقط گونه های خاصی از آن بیماری زا و آسیب رسان هستند. اگر در مراحل مختلف آماده سازی گوشت بهداشتی عمل نشود و یا تاریخ مصرف آن گذشته باشد این باکتری می تواند باعث مسمومیت و بیماری انسان شود. در نتیجه توصیه می کنیم قبل از مصرف گوشت چرخ کرده تاریخ مصرف آن را به درستی بررسی کنید. گوشت را به خوبی و کامل بپزید تا از مسمومیت غذایی دور باشید. از خرید و مصرف گوشت های تاریخ گذشته جدا خودداری کنید.

● مرغ

بدون شک خودتان یا اطرافیان تان تجربه مسمویت ناشی از مصرف مرغ خراب یا نپخته را داشته اید. موقع خرید مرغ حتما به تاریخ مصرف آن دقت کرده و از خرید مرغ های تاریخ گذشته خودداری کنید. اگر می خواهید مرغ را فریز کنید نیز حتما باید قبل از انقضای تاریخ مصرف باشد. فرقی نمی کند مرغ تازه باشد یا یخ زده. حتما آن را به طور کامل بپزید و خیلی زود مصرف کنید تا امکان مسمومیت گوشت آن به باکتری **E.coli** به حداقل برسد. در غیر این صورت یک مسمومیت غذایی در انتظارتان خواهد بود.

● میگو

غذاهای دریایی خام یا حتی یخ زده به راحتی (حتی از زمان صید شدن) در معرض آلودگی به انواع میکروب ها هستند. بنابراین بهتر است در زمان خرید و مصرف این

مواد غذایی و بخصوص میگو به تاریخ مصرف آن توجه داشته باشید و از مصرف میگوهای تاریخ گذشته حتی به مدت چند روز خودداری کنید.

◉ توت ها

تشخیص دادن توت فرنگی، تمشک و شاه توت تازه از توت های گندیده و خراب کار چندان سختی نیست. توت های تاریخ گذشته شکل و فرم زیبای خود را از دست می دهند و به سرعت خراب می شوند. روی این توت ها یک مایع لزج و چسبناکی شکل می گیرد که می تواند منبع باکتری باشد. در نتیجه از خوردن توت های لهیده و خراب و تاریخ گذشته اکیدا خودداری کنید.

◉ پنیرهای نرم

اگر اهل مصرف انواع پنیرهای مختلف هستید نیز باید با دقت عمل کنید. مصرف پنیرهای سفتی مانند چدار مشکل ساز نخواهد شد. می توانید قسمت کپک زده ی پنیر را جدا و قسمت های تازه و تمیز آن را مصرف کنید. اما در خصوص پنیرهای نرم اینگونه نیست. پنیرهای نرم به خصوص پنیرهای فرانسوی مانند پنیر بری خیلی زود طعمه ی باکتری لستریا می شوند. در نتیجه باید از مصرف آن ها بعد از تاریخ انقضا خودداری شود.