



اعظم شریعتی کارشناس آموزش
بهداشت دانشگاه علوم پزشکی بوشهر

تأثیر مخرب ترشی و شیرینی را بر مینای دندان کمتر کنیم

اگر سطح اسیدی مایع یک باطری در حد ۰/۵ باشد، اسید لیمو در حد ۲/۲ و اسید پرتقال ۳/۵ و نوشابه کوکا در حد ۲/۳ خواهد بود. در بسیاری از مواد سوپرمارکتی، اسیدسیتریک وجود دارد که می‌تواند باعث ضعیف شدن مینا شود و مدت زمان حداقل ۳ تا ۴ ساعت لازم است تا بزاق بتواند اثر اسیدی آن را خنثی کند، چرا که ترکیب تشکیل دهنده آن قندها هستند که سوخت مورد نیاز باکتری‌ها را برای ایجاد پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه فراهم می‌کنند. انواع و اقسام شیرینی و ترشی در بازار وجود دارد که به معنای وجود اسید سیتریک قابل توجه در ترکیبات تشکیل دهنده آنهاست. این مواد می‌تواند باعث سایش و ضعیف شدن مینای دندان شود که دژ اولیه و محکم و مقاوم دندان است. در این خصوص بهتر است:

۱. والدین را نسبت به خطرهای حاصل از این مواد آشنا کنیم تا بتوانند با آن برخورد کنند.
۲. کودکان تشویق شوند تا خریدن این محصولات را کاهش دهند.
۳. به کودکان یاد بدهیم تا بلافاصله پس از مصرف این مواد مسواک زنند، چرا که با حضور این مواد و اسید موجود، مینای دندان ضعیف شده و مسواک می‌تواند سطح صاف و یکدست مینا را مخدوش کند. در این حالت بهتر است برای کاهش شدت اسید محیط دهان به جای تشویق به مسواک زدن، ابتدا کودک را برای شست و شوی مرتب دهان با آب راهنمایی کنیم و بعد از گذشت مدت زمان لازم، مسواک زدن را توصیه کنیم.

پس از خوردن ترشی و شیرینی فوری مسواک نزنید و ابتدا دهان خود را با مقدار کافی آب شست و شو دهید. فقط نوع و تکرار مصرف مواد غذایی شیرین نیست که در ایجاد پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه دخالت دارد، بلکه نحوه خوردن یا به عبارتی عادات مصرف این غذاها و برخی غذاهای دیگر نیز می‌تواند تأثیر مخربی بر ساختمان دندان داشته باشند. عاداتی مثل خوردن و نوشیدن غیرعادی، مکیدن مرکبات و مزه مزه کردن آنها و نگهداشتن نوشیدنی‌های اسیدی مثل نوشابه در دهان می‌تواند باعث سایش زیادتر مینای دندان شوند. این عادات مخرب تأثیر به مراتب زیادتری نسبت به خوردن معمول این مواد دارند. لطفاً به جملات زیر توجه کنید: شکرها (شکر میوه‌ها، شکر شیر و قند) و غذاهای پخته‌شده با نشاسته (نان، کیک و...) می‌تواند باعث پوسیدگی شوند. غذاهای چسبنده (مثل کشمش، شیرینی و...) در ایجاد پوسیدگی نسبت به آنهایی که به راحتی تمیز می‌شوند، دارای خطر زیادتری هستند. مکیدن لیمو، ترشی یا ترکیبات شور و پرنمک می‌تواند آثار مخربی روی دندان داشته باشد. با مقایسه ۳ جمله بالا مشخص می‌شود که علاوه بر نوع ماده، روش استفاده از مواد غذایی نیز اثرات بیماری‌زایی دارد. قرار گرفتن دندان در معرض غذاهای اسیدی که گاه غلظتی برابر با اسید باطری ماشین را دارد، می‌تواند منجر به حساس شدن دندان‌ها و حتی آسیب دائمی به عصب دندان‌ها شود. در این حالت اسید مورد نیاز جهت تخریب بافت دندان به جای این‌که توسط باکتری‌ها ساخته شود، با غذای ترش و اسیدی تأمین شده و با عادت مخرب همراه آن تشدید می‌شود.

با کپک‌ها چه کنیم؟

کپک چیست و چرا ایجاد می‌شود؟

عوامل قارچی فساد مواد غذایی به عوامل کپکی و مخمری تقسیم می‌شوند. کپک‌ها آن دسته از قارچ‌ها هستند که اغلب ایجاد بیماری خطرناکی نمی‌کنند اما گاهی در مواقع ضعف سیستم ایمنی بدن می‌توانند بسیار خطرناک شده و موادی سمی تولید کنند که برای انسان بسیار مضر و حتی کشنده است. کپک‌ها در محیط‌های خیلی مرطوب و گرم رشد می‌کنند و عواملی که باعث گسترش و افزایش آنها می‌شود، مقدار بیش از حد رطوبت است و بخت آنها نیز نمی‌تواند سموم آنها را از بین ببرد. بنابراین برای امنیت و سهولت بیشتر بهتر است آن را دور بریزید. ۱۲۰ هزار گونه کپک وجود دارد که قادرند روی مواد غذایی رشد کنند و ۴۰ نوع آنها بیماری‌زا بوده و بقیه نیز می‌توانند، مسمومیت غذایی ایجاد کنند. برخی کپک‌ها می‌توانند سرطان‌زا باشند، اما عده‌ای از آنها مفید هم هستند و در صنایع لبنی کاربرد دارند. کپک‌ها در صورت مناسب بودن شرایط رشد یعنی رطوبت و دما به سرعت رشد می‌کنند و می‌توانند سبب تخریب و غیرقابل مصرف شدن میوه‌ها و غذاها شوند. کپک‌ها دارای رنگ‌های مختلفی بوده و کرکی شکل و پنبه مانند هستند و در دماها و PH مختلف می‌توانند زنده بمانند. حرارت، اکسیژن و رطوبت عامل رشد کپک‌ها هستند. کپک‌ها تولید سمی به نام میکوتوگین می‌کنند که سلامت غذا را به خطر می‌اندازد و به راحتی سبب بیماری می‌شود.

کپک‌ها به اشکال متعدد رشد می‌کنند و با تولید آنزیم‌های زیاد سبب فساد غذا می‌شوند. برای فاسد شدن غذا و میوه، کپک باید رشد کرده و تغییرات فیزیکی و شیمیایی ایجاد کند و با ترشح آنزیم اولاً سفتی غذا و رنگ آن را به هم بزند و آن را لزج کند، ثانیاً تغییر طعم ایجاد کرده و مزه آن را به هم بزند یعنی ترش مزه کند.

اشرف تقوی کارشناس بهداشت عمومی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مقدمه

برای خیلی از ما پیش آمده که حتی وقتی غذا یا میوه‌ای را در یخچال نگهداری می‌کنیم باز هم کپک زده و مجبور شده‌ایم آن را دور بریزیم. خیلی از ما نمی‌دانیم چه کنیم که مواد غذایی در یخچال و یا محیط آشپزخانه کپک نزنند؟

آیا کپک‌ها با هم فرق دارند؟

کپک‌ها با هم متفاوت هستند. برای مثال کپکی که روی میوه‌ها از جمله گلابی و سیب رشد می‌کند روی ترشی‌ها نمی‌تواند رشد کند. کپکی که روی مربا ایجاد می‌شود دارای خصوصیات بیشتری است. چون می‌تواند قند را تجزیه کند. کپک‌های روی نان بسیار خطرناک هستند. کپک‌هایی که روی گردو، پسته و انواع دیگر مغزها رشد می‌کنند و چرک تاب هستند و رنگ تیره‌ای دارند، بسیار خطرناک‌تر از کپک‌های میوه‌ها هستند، چون از خود ماده‌ای ترشح می‌کنند که گاه منجر به نقایص تولد و دگرگونی‌های ژنتیکی شده و یا سرطان‌زا هستند.



درباره میوه‌ها چه باید کرد؟

لاید برای شما هم پیش آمده که وقتی میوه‌ها را در قسمت جا میوه‌ای پایین یخچال قرار می‌دهید بعد از چند روز کم‌کم شروع به کپک‌زدن کرده و خراب می‌شوند. علت آن هم آبی است که بتدریج در جامیوه ای جمع می‌شود و نیز رطوبت دائمی یخچال به این مسأله کمک می‌کند. چنانچه یک قطعه اسفنج در جا میوه‌ای قرار دهید رطوبت را جذب کرده و مانع کپک‌زدگی می‌شود. بنابراین نباید به مدت طولانی میوه‌ها را نگهداری کرد. برای جلوگیری از کپک‌زدگی میوه‌ها باید پس از شستن میوه آن را کامل خشک کنید و درون یک ظرف در بسته قرار دهید تا هم ماندگاری آن بیشتر شود و هم کپک نزنند. میوه‌های بسیار رسیده و لک‌دار باید از سایر میوه‌ها جدا شود. اگر میوه ای کپک زد، باید آن را از سایر میوه‌ها جدا کرد و کل میوه را دور انداخت. جداکردن بخشی از میوه که کپک زده است و مصرف سایر قسمت‌ها دلیل بر سلامت آن بخش نیست، بنابراین در صورت کپک‌زدگی میوه همه میوه را دور بیندازید. پوره کردن میوه ها یکی دیگر از روش‌های نگهداری میوه برای زمانی طولانی است.

چگونه می‌توان مانع کپک‌زدن نان شد؟ (مبارزه با کپک)

چون کپک‌های نان قادرند، ریشه‌دار شده و در بافت نان فرو روند بسیار خطرناک‌تر هستند، بنابراین زمانی که نان‌ها لایه لایه روی هم قرار گرفته‌اند و یکی از لایه‌ها کپک زده است باید تمام نان‌ها دور ریخته شود، چرا که کپک به همه قسمت‌های دیگر هم نفوذ کرده است. بنابراین بیش از سرد شدن کامل نان‌ها نباید آنها را بسته‌بندی کنند زیرا حرارت نان زمینه کپک‌زدگی زودرس را فراهم می‌آورد. انباشته شدن نان داغ قبل از سرد شدن موجب تغییر حالت ظاهری، بیات شدن زودرس، تسریع در کپک‌زدگی و بیماری‌های گوارشی می‌شود. بنابراین برای جلوگیری از کپک‌زدن نان باید در پلاستیک‌های در بسته در فریزر نگهداری شود. نگهداری نان در یخچال موجب بیات شدن و کپک‌زدن نان می‌شود. توصیه می‌شود نان در پارچه‌های سفید و بی‌رنگ به جای سفره‌های پلاستیکی پیچیده شود. زیرا رطوبت در پارچه وجود ندارد و ماندگاری نان بیشتر می‌شود.

با پنیر و کره کپک زده چه باید کرد؟

پنیر کپک زده خطرناک است، چون میکروب‌های دیگری دارد که ممکن است سبب زخم معده شوند. درباره پنیر می‌توان بخش کپک زده را جدا کرد و مابقی را مصرف کرد. اما کره کپک زده بسیار خطرناک است چرا که کپک‌ها کره را تجزیه می‌کنند. کره اکسید شده حتی خطر سکته را به دنبال دارد اصولاً چربی‌های اکسید شده بسیار خطرناک هستند.

برای کپک‌رب و مربا چه تدبیری باید کرد؟

یکی از دلایل کپک‌زدن مربا آن است که کاملاً پخته نشده است و هم چنین اگر قند مربا زیر ۲۷ درصد باشد به طور معمول کپک می‌زند. استفاده از ظرف مناسب درب‌دار که هوا به آنها وارد نمی‌شود در نگهداری مربا بسیار مؤثر است و می‌تواند مانع تشکیل کپک شود. چنانچه مربا کپک زده باشد می‌توان یک لایه از روی آن برداشت و بقیه مربا را دوباره پخت، روش دیگری که می‌تواند مانع از کپک‌زدگی شود، استفاده از کاغذ پرگامان یا همان کاغذ روغنی است که می‌توان در سطح مربا قرار داد. این کار مانع رسیدن هوا به مربا می‌شود و از کپک‌زدن جلوگیری می‌کند. برای پیشگیری از کپک‌رب می‌توان یک لایه روغن در سطح آن مالید که مانع اکسیژن‌رسانی و ایجاد کپک می‌شود. در این صورت لازم نیست در یخچال نگهداری شود بلکه می‌توان خارج از محیط یخچال نگهداری کرد.

برای پیشگیری از کپک‌آبغوره و سرکه باید تمام شیشه را از این مواد پر کرد و جایی برای هوا باقی نگذاشت. این شیشه‌ها را درون ظرف بزرگی پر از آب قرار دهید و روی شعله بگذارید تا آب جوش بیاید به مدت ۶ دقیقه این شیشه‌ها را بجوشانید تا تمام سلول‌های رویشی کپک درون آبغوره و سرکه از بین برود.