متخصص صنایع غذایی تشریح کرد؛ نکاتی درباره مواد غذایی دوران کرونا/ لبنیات فله ای و سنتی نخورید



عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، توصیه کرد تا حد امکان از خرید مواد غذایی باز و سنتی در زمان شیوع بیماری کرونا خودداری شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، سید امیر مرتضویان متخصص علوم و صنایع غذایی، در خصوص وجود ویروس کرونا در مواد غذایی، عنوان کرد: با توجه به اطلاعات موجود، دمای سالم سازی مواد غذایی برای حذف ویروس کرونای احتمالی موجود در آنها، حداقل ۶۰ و ترجیحاً ۷۰ درجه سلسیوس در نظر گرفته می‌شود و ممکن است آلودگی احتمالی در این مواد در کمتر از این دما، از بین نرود.

وی تاکید کرد: مردم اکثر مواد غذایی صنعتی را با اطمینان خاطر می‌توانند مصرف کنند، زیرا با ضریب بهداشتی بالا تهیه می‌شوند و ماده اولیه آنها اغلب سالم سازی بهداشتی می‌شود، اما در خصوص محصولات غذایی غیر صنعتی، هم در ماده اولیه تولید و هم پس از تولید، احتمال آلودگی به ویروس کرونا وجود دارد.

وی در خصوص لبنیات پاستوریزه، ادامه داد: شیر پاستوریزه در طول فرآیند تولید برای ۱۵ ثانیه در معرض دمای حداقل ۷۵ درجه سلسیوس قرار می‌گیرد که آلودگی احتمالی را از بین می‌برد. میزان دما برای شیر استریلیزه نیز به مراتب بیشتر است، بنابراین در مجموع تمامی لبنیات بسته بندی و صنعتی که از شیر پاستوریزه تهیه می‌شوند همچون ماست، پنیر، خامه و بستنی را با اطمینان کامل مصرف کنید. البته بعد از خرید بسته بندی آنها نیاز به شست و شو با آب و مایع شوینده دارد.

مرتضویان، فرآیندهای پخت و آماده سازی فرآورده‌های گوشتی همچون سوسیس را نیز قابل اطمینان خواند و افزود: دمای پخت این محصولات نیز بالای ۷۰ درجه سلسیوس است، اما نکته قابل توجه در خصوص کالباس، احتمال بروز آلودگی ثانویه هنگام باز کردن بسته بندی اولیه، برش زدن و گذاشتن آن در بسته در مغازه یا مرکز خرید است. در خصوص سوسیس این نگرانی وجود ندارد چراکه هم به صورت بسته بندی اولیه از کارخانه به فروش می‌رسد (و در کارخانه شرایط پخت اولیه را گذرانده است) و هم مصرف کننده طی پخت و پز خانگی، مجدداً آن را در معرض گرمای کافی قرار می‌دهد. به طور کلی باید توجه داشت که متخصصان علوم تغذیه‌ای، مصرف مستمر سوسیس و کالباس را توصیه نمی‌کنند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ویروس کرونا را قابل انتقال از حیوان به انسان اعلام کرد و گفت: به همین منظور توصیه می‌شود برای مصرف محصولاتی همچون تخم مرغ نکات بهداشتی را رعایت کنید. به این صورت که در صورت تمایل به آب پز کردن، حتماً به مدت کافی در معرض گرما قرار دهید تا کاملاً پخته شود. تخم مرغ نیمرو جای نگرانی ندارد چون گرمای کافی می بیند.

این متخصص علوم و صنایع غذایی احتمال آلودگی نان‌های کاملاً صنعتی را نیز نزدیک به صفر اعلام و تصریح کرد: نان‌های کاملاً صنعتی که همگی بسته بندی شده هستند، آلوده نیستند.

مرتضویان، استفاده از نان سنتی را در صورت گرما دادن کافی، پیش از استفاده، بدون مشکل خواند و افزود: در این قبیل نان‌ها بعد از فرآیند پخت، احتمال آلودگی از طریق محیط پخت و عرضه وجود دارد.

وی، انتقال آلودگی از فرآورده‌های غیرصنعتی را محتمل دانست و گفت: در این دوران مردم بر خرید و مصرف آبمیوه‌های باز، لبنیات غیر

پاستوریزه سنتی همچون شیر، پنیر، خامه و بستنی اصرار نداشته باشند. همچنین اگر تصور می‌کنید با جوشاندن شیر سنتی (به عنوان روشی مرسوم در منزل) مشکل برطرف می‌شود، بهتر است بدانید جوشاندن شیر از نظر تغذیه‌ای و بهداشتی اصلاً کاری درست و اصولی نیست.

وی در خصوص مصرف آجیل نیز بیان کرد: مغزها مانند پسته، بادام و تخمه، حتی در انواع از پیش بسته بندی شده، برای حصول اطمینان، قبل از مصرف با استفاده از مایکروویو یا تفت دادن، گرما داده شوند.

به گفته عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، مصرف فرآورده‌های صنعتی پروبیوتیک (همچون ماست و پنیر) و مکمل‌های پروبیوتیک می‌تواند برای بدن و تقویت سیستم ایمنی مفید باشد.

مرتضویان، در کنار محصولات پروبیوتیک یا فراسودمند، مصرف ترکیبات بیواکتیو یا زیست فعال موجود در مواد غذایی طبیعی به ویژه میوه‌ها و سبزی‌های تازه و همچنین ادویه‌هایی مانند زعفران، زنجبیل، دارچین و زردچوبه را نیز به منظور تقویت سیستم ایمنی بدن توصیه کرد.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت