

מקלף קיבה ואף סרטן: 7 מלונות אסור לאכול

אחת ההוצאות המרכזיות של כל משפחה היא על מזון, ולכן אנחנו מנסים לעשות הכל כדי להימנע מלזרוק אותו לפח מבלי שנעשה בו שימוש. זו הסיבה שכולנו לעתים מעגלים פינות ועושים שימוש במוצרים שכבר ראו ימים טובים יותר.

אך בעוד שלרוב מדובר במפגע אסתטי בלבד, ישנם מזונות שעלולים להוות סכנה של ממש. "באופן כללי, אנחנו חיים בסביבה שאינה סטרילית בלשון המעטה, ולרוב מסתדרים עם זה מצוין", מסבירה הדיאטנית הקלינית, ד"ר אולגה רז, "אך שימוש במזונות לא טריים או נגועים בעובש וחיידיקים עלול לפגוע בנו, בעיקר כאשר מערכת החיסון שלנו אינה חזקה מספיק בכדי לעמוד בפני מזיקים שונים".

"החושים שלנו נועדו לאותת לנו מתי להיזהר", מוסיפה רונית דוידוביץ, טכנולוגית מזון בכירה. **"כשמוצר משנה את צבעו, טעמו המקורי או במקרה של פגיעה בשלמותו - כדאי להקשיב ל'תחושת הבטן' שלנו ולהימנע מאכילתו".**

בנוסף, מציינת דוידוביץ, על מדפי המקררים בסופר קיימים מוצרים רגילים במיוחד לחיידקים, כגון חומס מוכן או פסטרמה, שלמרות תאריכי התפוגה הארוכים המצוינים על גביהם, נוטים להתקלקל מספר ימים בלבד לאחר פתיחתם, מאחר שהפתיחה חושפת אותם לחיידקים. "כדאי להיות מודעים לעניין ולא להסתמך על תאריכי התפוגה בלבד", מזהירה דוידוביץ.

אז אילו מזונות כדאי לכם להרחיק מהצלחת שלכם? הרשימה לפניכם:

1. תפוח אדמה ירוק: עלול להכיל רעלן מסוכן

"תפוח האדמה עלול להכיל חומרים רעילים בשם סולנינים", מסבירה ד"ר רז, "באופן כללי, תפקידם של חומרים אלה הוא להגן על התפוח מפני מזיקים ומיקרואורגניזמים. צבע ירוק והופעת פקעות על תפוח האדמה עלולים להוות סימן לנוכחות חומרים אלה, אם כי לא תמיד. סולנינים בהחלט מהווים סיכון בריאותי לבני אדם, ובמקרים מסוימים הם עלולים לגרום לבעיות במערכת העיכול ובמערכת העצבים".

לכן, אם יש לכם תחביב לאגור תפוחי אדמה זמן רב, עד שהם מפתחים את הצבע הירוק, כדאי שתפטרו ממנו - וגם מתפוחי האדמה. נכון שהופעת הצבע הירוק לא תמיד מעידה על נוכחות הרעלן, אך מאחר ואין לנו אפשרות לדעת האם הוא אכן קיים, עדיף להיות בטוחים ולא לעשות שימוש בתפוח האדמה.

2. לחם עם עובש : עלול להכיל חיידקים מסוכנים

העובש על הלחם אינו דומה לעובש של הגבינות הצרפתיות

"עובש בלחם יכול להיות תמים לגמרי, אך הוא עשוי גם לגרום לנזק", מסבירה ד"ר רז, "באופן כללי, עובש מפריש רעלנים לא סימפטיים, שעלולים לגרום לנזקים בריאותיים, ביניהם גם סרטן. בנוסף, בתוך העובש עלולים להתפתח חיידקים מסוכנים, שמסוגלים לפגוע במערכת העיכול, ומסוכנים במיוחד לנשים בהריון ולמי שהמערכת החיסונית שלו חלשה".

ומה לגבי גבינות עם עובש? ד"ר רז מציינת כי בהכנת גבינות שכאלה נהוג להשתמש בחיידקים באופן מתוכנן ומחושב, ולכן לא אמורה להיות בעיה כאשר מדובר באנשים עם מערכת חיסונית איתנה. למרות זאת, אכילה של גבינות אלה אינה מומלצת לנשים בהריון, מחשש לזיהום בליסטריה שעלול לסכן את העובר, ולכן עדיף להן להמתין לחגיגת "גבינות מסריחות" ויין עד אחרי הלידה.

3. ביצה לא טרייה: תעלה לכם בקלקול קיבה:

שימו לב לתאריך התפוגה

כמו כל אוכל שאינו טרי, גם ביצה שעמדה זמן רב עלולה לגרום לקלקול קיבה. **מסיבה זו חשוב לרכוש רק ביצים מסומנות, הנושאות תאריך תפוגה, ורצוי לבחור באלה על גביהן מצוין התאריך הרחוק ביותר.** איך תזהו אם הביצה שאתם אוכלים טרייה? "פשוט שוברים אותה לתוך מחבת או צלחת", מסבירה ד"ר רז, "אם היא נשפכת ומתפזרת - לא כדאי לאכול אותה. אך אם היא מאורגנת באופן יפה ויציב סביב החלמון - תוכלו לסמוך על כך שמדובר בביצה טרייה".

ד"ר רז מוסיפה כי **חשוב להקפיד על שטיפת ידיים לאחר כל מגע עם ביצים טריות, כדי להימנע מהסיכון לחיידק הסלמונלה.** בנוסף, אנשים מבוגרים, חולים, נשים בהריון וילדים צריכים להימנע ממאכלים המכילים ביצה לא עשויה וליהנות מביצה קשה או מחביתה המטוגנת משני צדיה.

4. שימורים מקופסה מעוותת: עלולים לגרום להרעלת מזון

כשאתם פותחים קופסת שימורים - שימו לב שהיא שלמה "קופסת שימורים מעוותת, ובעיקר נפוחה, מעידה על התפתחות החיידק 'קלוסטרידיום בוטוניליום', אשר מפריש רעלן בשם בוטוניליום", מסבירה דרוקר, "מדובר בחלבון הפועל כרעל ועלול להשפיע על מערכת העצבים. אכילת מזון משומר מקופסה ששינתה את צורתה או התנפחה עלולה לעלות לכם בהרעלת מזון, ולכן מומלץ להיפטר ממנה לאלתר".

5. מלפפון עם קצה רקוב: פוגע במערכת העיכול:

רק מלפפון רענן ראוי לאכילה

אם יש לכם במקרה מלפפון שנראה "עייף" או מעט רקוב, כדאי שתעשו לו היכרות עם פח האשפה הקרוב. לדברי דרוקר, החיידקים שמתיישבים על המלפפון וגורמים לרקבונו נקראים פסאודומונס. הם יוצרים מראה של דמעות על גבי המלפפון, מה שמכונה "מחלת הדמעות", ובמקרה כזה המלפפון עלול לגרום לפגיעה במערכת העיכול שלנו.

חיידק נוסף שיוצר את הריקבון נקרא לפקטובטריום. הוא חודר אל תוך שכבות הירק, אינו מתעכל היטב בגופנו ועלול לגרום לזיהום במערכת העיכול ובכבד.

חומרים אלה עלולים להימצא גם באזור שלכאורה אינו נראה פגוע, לכן במקרה שחלק מהמלפפון או כולו רקוב - פשוט זרקו אותו לפח. "אם אתם רוצים לשמור על טריותו של המלפפון פשוט אחסנו אותו בתא נפרד מזה של העגבניות, כיוון שהן עלולות להאיץ את רקבונו", אומרת דרוקר.

6. תבלינים בעלי טעם לוואי: עלולים להכיל עש

עדיף לאחסן את התבלינים במקרר "תבלינים נראים לכאורה בעלי אורך מדף רב, אך שמירתם בחוץ (בטמפרטורת החדר) עשויה לעודד התפתחות של עש המזון והחרקים", מסבירה דרוקר. לדבריה, ייתכן שבתחילה לא נבחין בנוכחותו ורק נרגיש טעם לוואי של תבלין לא טרי, אך בהמשך נוכל לראות גם את עקבותיו של העש בתבלין.

לכן, במקרה של חשש - כדאי לזרוק את התבלין ולפתוח חדש. בנוסף, רצוי לצרוך תבלין כשהוא סגור ולא פתוח ועדיף לאחסנו במקרר. כמו כן, יש להימנע מהשארות באזורים לחים, כיוון שחדירת לחות לתבלין מסייעת בהתפתחות חיידקים.

7. חטיפים מטוגנים בעלי ריח לוואי: ככל הנראה עברו קלקול כימי

כדאי להריח את גרנולה לפני שמכניסים ליוגורט

"חטיפים מטוגנים, כגון שקדי מרק, קרוטונים ואפילו גרנולה, בעלי ריח לוואי של שמנים שעברו חמצון - מעידים לרוב על כך שהמוצר עבר קלקול כימי", טוענת דוידוביץ. לדבריה, מדובר בתופעה מסוכנת, שכן שמנים אלה מייצרים רדיקלים חופשיים, העלולים לפגוע בגוף. לכן, כשיש לכם ספק בעניין - עדיף פשוט להיפטר מהמוצר.