

3 أطعمة متعفنة يمكننا أكلها بسلام



الجمعة 8 مارس 2019 11:03 م

تطرق اجتماع وزاري عُقد مؤخرا في بريطانيا لمسألة تبذير الطعام، فأشارت رئيسة الوزراء البريطانية تيريزا ماي إلى أنها لا تتخلص من المربى عندما يصبح قديما وتظهر فوقه طبقة من العفن، بل تقوم بإزالة هذه الطبقة وتتناول ما تبقى منه

وقالت الكاتبة سابرينا بار في تقريرها الذي نشرته صحيفة إندبندنت البريطانية، إن النقاش حول العادات الغذائية لرئيسة الوزراء فتح الباب أمام نقاش واسع حول الأطعمة التي يمكن تناولها حتى لو كانت متعفنة، دون أن نعرض حياتنا للخطر

وذكرت الكاتبة أنه ليس من الآمن تناول الأطعمة المليئة بالمياه، مثل المعكرونة المطبوخة وبعض الغلال، إذا أصبحت قديمة، لأن طبقة العفن التي تتكون فوق سطحها يمكن أن تنتشر بسهولة وتمتد لباقي المكونات

من جهتها قدمت هيئة سلامة الغذاء البريطانية بعض التوجيهات ونصحت "بعدم تناول الطعام الذي يكون من الواضح أنه فاسد أو يحتوي على طبقة من العفن، بسبب المخاطر الصحية التي تمثلها هذه المادة".

وهذه النصيحة موجهة بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من ضعف الجهاز المناعي والفئات الهشة مثل الصغار والكبار في السن والحوامل

وحذرت الكاتبة من أنه رغم إمكانية إزالة العفن إلى جانب جزء هام من المكونات المحيطة به، للتخلص من المكونات السامة التي لا يمكن رؤيتها، فإنه ليس هناك ضمان على أن هذا الطعام آمن تماما

وفي هذا الصدد، عرضت الكاتبة قائمة بالأطعمة التي يمكن تناولها حتى لو تكونت فوقها طبقة من العفن، وتلك التي ينصح بالتخلص منها مباشرة نظرا لخطورتها

- السلامي واللحم المجفف
إن السلامي (البسطرمة) واللحم المجفف من الأغذية التي من الطبيعي جدا أن تتكون فوق سطحها طبقة من العفن عند تخزينها في درجة حرارة عادية، لذلك من الآمن جدا إزالة تلك الطبقة واستهلاك اللحم

- الجبن الصلب
تتكون فوق سطح بعض أنواع الجبن الصلب مثل البارميزان طبقة من العفن، ولكن من غير المحتمل أنها ستتغلغل إلى العمق، لذلك يمكن بكل بساطة تقطيع الجزء العلوي لمسافة إنش واحد بعد العفن، مع الحرص على أن السكين التي تلامس تلك المادة لا تلامس بعد ذلك الجبن الذي ستتناوله

- الجبن المصنوع مع العفن
يدخل العفن في التركيبة الأصلية لبعض أنواع الجبن مثل غوغونزولا وإيلتون، وفي هذه الحالات إن تناول هذه المادة لا يشكل أي خطر على الصحة

الأطعمة التي يجب الحذر منها

- اللانشون وبقايا اللحم المطبوخ
الأغذية التي تحتوي على نسبة من الماء مثل لحوم اللانشون وبقايا اللحم المطبوخة قد تكون مضرّة بالصحة إذا تكونت فوقها طبقة من

العفن، فهذه الأغذية الرطبة يمكن أن تمتد التعفنات فيها إلى العمق، وقد تحتوي على بعض أنواع البكتيريا الضارة

- الحبوب والمعكرونة المطبوخة
تنطبق القاعدة نفسها على الحبوب والمعكرونة لأنها تحتوي على نسبة هامة من الماء

- الجبنة الطرية
رغم أنه من الآمن استهلاك بعض أنواع الجبن حتى بعد ظهور العفن عليها، فإن بعض الأنواع الأخرى الرطبة والطيرية التي لا يدخل العفن في تصنيعها يجب الحذر منها

- المربى
ينصح خبراء التغذية بالتخلص من المربى الذي تظهر فوقه طبقة من العفن، لأن هذه المادة يمكن أن تفرز السموم الفطرية "ميكو توكسين"، وهي مادة خطيرة تنتجها الفطريات ويمكن أن تكون لها أضرار صحية خطيرة

- الزبادي
بما أن الزبادي يحتوي على نسبة من الماء، فإنه لا ينصح بتناوله إذا بدأ يظهر عليه العفن

- المكسرات
يتناول الكثير من الناس الجوز بشكل يومي بحثا عن المنافع الصحية الكبيرة له، بيد أنه من المهم جدا الانتباه إلى حالته قبل أكله فهذه الأطعمة التي لا تحتوي على مواد حافظة هي الأكثر تعرضا للتعفن أما المكسرات المحمصة والمملحة فإنها تكون أكثر احتواء على المواد الحافظة ما يجعلها أقل خطورة من هذه الناحية

الفواكه الصلبة والخضروات
من غير المنصوح به تناول الفواكه الطرية والخضروات التي تعفنت، ولكن يمكن استهلاك الفواكه الأكثر صلابة مثل الجزر والكرنب والفلفل أما بالنسبة للأغذية الصلبة مثل اليقطين، التي تحتوي على نسبة قليلة من الماء، فإنه يمكن اقتطاع الجزء المتعفن منها مع ضرورة التخلص من الأجزاء المحيطة به أيضا لضمان سلامتها

وأوضحت الكاتبة أن السبب وراء ذلك هو أن الخضروات والفواكه التي لا تحتوي على المياه يصعب على العفن أن يتغلغل فيها

وتنصح إدارة سلامة الغذاء بتجنب الخضروات والغلل التي من الواضح أنها فاسدة ومتعفنة، ولكن بالنسبة للخضروات والغلل التي تبدو ناضجة أكثر من اللازم، مثل الموز الذي يتحول لونه إلى البني، والتفاح الذي تتجدد قشرته، فإنه لا مشكلة في طبخه وتحضير العصير والمرطبات