روزانه چقدر میوه و سبزی بخوریم؟

متخصص PHD تغذیه گفت: تغذیه باید طوری باشد که سیستم ایمنی بدن تقویت شود و کمتر در معرض بیماری قرار بگیریم.

آزیتا حکمت‌دوست متخصص تغذیه در گفت‌وگو با خبرنگار مهر گفت: با شروع فصل سرما ویروس‌های سرماخوردگی و آنفولانزا شیوع پیدا می‌کند. و وقتی افراد در محیط‌های بسته تجمع می‌کنند و شیوع این بیماری‌ها بیشتر می‌شود. تغذیه باید طوری باشد که سیستم ایمنی بدن تقویت شود و کمتر در معرض بیماری قرار بگیریم.

وی ادامه داد: برای داشتن یک سیستم ایمنی سالم افراد باید از ویتامین A، C، روی و سلنیم (selenium) بیشتر استفاده کنند. در بین این مواد غذایی ما مرکبات را داریم که دارای ویتامین C است یا سبزی‌های برگ زرد و نارنجی و قرمز مانند کدوحلوایی را داریم که منبع خوبی از بتا کاراتن هستند که در بدن تبدیل به ویتامین A شوند.

در کنار این مواد غذایی انواع خشکبار و آجیل‌ها استفاده شود که منابع خوبی از سلنیم و روی هستند.

متخصص PHD تغذیه افزود: به طور کلی در تمام فصول سال برای داشتن یک بدن قوی و سالم بهتر است یک رژیم غذایی متنوع و متعادل داشته باشیم. افراد از تمام مواد غذایی اعم از غلات شش تا ده واحد که بهتر از سبوس دار باشد (برنج قهوه‌ای، نان سبوس‌دار و کی‌نوا)، سبزیجات متنوع بین پنج تا هشت واحد، لبنیات دو تا سه واحد

در روز و از منابع پروتئینی (حبوبات، مرغ، تخم مرغ، انواع گوشت‌ها) روزی دو تا سه واحد و روغن‌های مفید را استفاده کنند.

روزانه چقدر میوه بخوریم؟

حکمت‌دوست بیان کرد: توصیه می‌شود روزانه سه واحد میوه (یک دانه سیب یک‌دانه پرتغال و دو عدد نارنگی) استفاده شود.

وی افزود: بهتر است ۴ واحد سبزی مصرف شود، که هر واحد اگر خام مصرف می‌شود ۲۰۰ گرم مناسب است. توصیه می‌شود تا جایی که امکان دارد نصف این سبزی‌ها خام و نصف دیگر آن پخته باشد. همچنین از انواع سبزی‌ها استفاده شود.

سبزی‌هایی که زرد و نارنجی قرمز هستند منبع خوبی از بتاکارتون‌ها (ویتامین A) هستند و سبزیجاتی که سبز رنگ هستند منبع خوبی از اسید فولیک هستند که بدن ما تمام این ویتامین‌ها را احتیاج دارد.

میوه خرمالو و کیوی بدون پوست مصرف شود

متخصص PHD تغذیه اذعان داشت: میوه‌هایی نظیر خرمالو، کیوی، باید پوست آنها را بکنیم و بعد استفاده کنیم زیرا بدن ما آنزیم لازم برای هضم پوست آن میوه را ندارد و ممکن است در روده جمع شود و باعث انسداد روده شود. خصوصاً افرادی که سالمند هستند. توصیه می‌شود پوست آنها مصرف نشود.

میوه به‌صورت پخته یا خام

حکمت‌دوست اظهار کرد: میوه‌ها بهتر است خام مصرف شوند زیرا ویتامین C بیشتری دارند، مگر اینکه کسی مشکلات گوارشی داشته باشد و نتواند میوه خام را هضم کند.

اگر هم میوه‌ای قرار بود به صورت پخته مصرف شود توصیه این است شکر به آن ترکیب افزوده نشود.

میوه باید مناسب فصل باشد

وی در پایان خاطر نشان کرد: طبیعت به طوری خلق شده است که میوه مناسب خود آن فصل برای استفاده وجود دارد، افراد میوه مناسب فصل مورد نظر را مصرف کنند. اگر میوه فصل دیگری را نگه داریم و یا به صورت گلخانه‌ای در فصل دیگری به عمل‌بیاوریم نه تنها برای بدن ضرر دارد بلکه به محیط زیست نیز آسیب وارد می‌کند. تمام منابع توصیه می‌کنند میوه هر فصل را در همان فصل استفاده کنید.

کشف رابطه بین مصرف زیاد قهوه و پیری زودرس

افراد زیادی به منظور جلوگیری از کاهش انرژی و هوشیاری در روز چندین فنجان قهوه مصرف می‌کنند اما این کار می‌تواند عواقبی داشته باشد.

قهوه یکی از نوشیدنی‌هایی است که در جوامع مختلف استفاده می‌شود. البته میزان مصرف آن در کشورها و جوامع مختلف، متفاوت است. بر همین اساس ادعاهای فراوانی در مورد خواص و مضرات این نوشیدنی بیان می‌شود. دانشمندان مرکز علوم پزشکی در دانشگاه شیان جیائوتونگ چین دریافتند که عادت به نوشیدن قهوه فوری می‌تواند بر طول تلومرها، انتهای مهم DNA که به عنوان نشانگر زیستی پیری عمل می‌کند، تأثیر بگذارد. در طول این مطالعه، دانشمندان اطلاعات مربوط به عادات غذایی و طول تلومر بیش از ۴۶۸ هزار نفر را تجزیه و تحلیل کردند. برای تجزیه و تحلیل دقیق تر از هر دو روش مشاهده و تصادفی سازی مندلی استفاده شد که به دانشمندان‌امکان می‌دهد روابط علت و معلولی را شناسایی کنند. بر اساس این مطالعه، با هر فنجان قهوه اضافی، طول تلومر کاهش می‌یابد که این کاهش برابر با از دست دادن حدود ۰.۱۲ سال سن بیولوژیکی است.

تلومرها توالی‌های مکرر DNA در انتهای کروموزوم‌ها هستند. با هر تقسیم سلولی، طول تلومر کمی از بین می‌رود و این بخش مهمی از عملکرد شمارش معکوس است که تکثیر سلول‌های سوماتیک که در پیدایش بافت‌ها و اندام‌های بدن نقش‌آفرینی می‌کنند را محدود می‌کند. متوسط طول تلومر در بافت‌ها با افزایش سن کاهش می‌یابد که تا حد زیادی تابع عدم فعالیت سلول‌های بنیادی است. تجزیه و تحلیل‌های آماری در تحقیقاتی که انجام شد، نشان داد که با هر فنجان قهوه فوری، طول تلومر کوتاه‌تر می‌شود. اگرچه این بدان معنا نیست که قهوه به طور مستقیم طول عمر را کوتاه می‌کند، اما محققان هشدار می‌دهند که مصرف زیاد قهوه فوری ممکن است فرآیندهای بیولوژیکی پیری را تسریع کند.

چند قدم پیاده‌روی در روز برای کاهش ریسک مرگ با بیماری قلبی لازم است؟

در حالی که یک باور عمومی در خصوص مزایای پیاده‌روی به میزان ۱۰ هزار قدم در روز وجود دارد؛ تحلیل مطالعات گذشته نشان داد محدوده مناسب پیاده‌روی روزانه بین ۲۳۰۰ تا ۳۸۰۰ گام است.

نشریه انگلیسی «اکسپرس» گزارش داد، شاید شنیده باشید راه رفتن به میزان ۱۰ هزار قدم در روز بهترین اقدام برای سلامتی است. این باور موجب محبوبیت نرم‌افزارهای مختلف برای شمارش قدم‌ها در طول سال‌های گذشت. هر چند در کل درست است که تمرین و تحرک منظم برای سلامتی مفید است، تحقیقات نشان داده ۱۰ هزار قدم عددی جادویی که خیلی‌ها تصور می‌کنند نیست و یافته‌های یک مطالعه نشان داده میزان مشخصی از پیاده‌روی در روز خطر مرگ بر اثر بیماری‌های قلبی و عروقی را تا حد زیادی کاهش می‌دهد؛ اما مقدار آن کمتر از ۱۰ هزار قدم بود.

این فراتحلیل منتشر شده در نشریه کاردیولوژی اروپا در سال ۲۰۲۳ اقدام به بررسی ۱۷ مطالعه گذشته در بر دارنده بیش از ۲۰۰ هزار نفر و کشف کرد حدود ۲ هزار و ۳۳۷ قدم پیاده‌روی در روز به معنای کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی و عروقی است. علاوه بر این پیاده‌روی به میزان حداقل ۳ هزار و ۸۶۷ قدم نیز خطر مرگ بر اثر هر علتی را کاهش می‌دهد. محققان فراتر از این کشف کردند که هر یک هزار قدم پیاده روی بیشتر در روز با کاهش ۱۵ درصدی خطر مرگ مرتبط است.

برای افراد با سن بالاتر از ۶۰ سال، مهم‌ترین بهبود سلامتی در افرادی دیده شد که بین ۶ هزار تا ۱۰ هزار قدم پیاده‌روی می‌کنند و مزایا پس از آن کاهش می‌یابد. برای سنین پایین‌تر این میزان پیاده روی بین ۷ هزار تا ۱۳ هزار قدم است.

محققان چنین استنتاج کردند که این فراتحلیل یک رابطه معکوس مهم بین پیاده‌روی روزانه با کاهش مرگ و میر را نشان می‌دهد و در محدوده بین ۲۳۰۰ تا ۳۸۰۰ قدم هر چه میزان پیاده‌روی بیشتر باشد بهتر است.

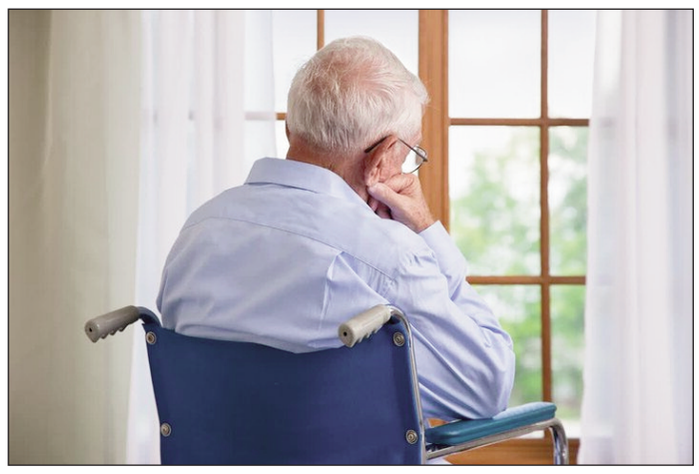
خواب مناسب در طول عمر سالمندان موثر است

رئیس انجمن علمی سالمندی ایران گفت: خواب عمیق سموم مغزی را دفع کرده، باعث کاهش آلزایمر و بهبود تمرکز و یادگیری شده و در طول عمر سالمندان موثر خواهد بود.

به گزارش خبرنگار مهر، احمد دلبری متخصص طب سالمندی و رئیس انجمن علمی سالمندی ایران پیرامون موضوع سالمندی گفت: نشاط در طول عمر در دوران کودکی به حداکثر می‌رسد با میان‌سالی کاهش پیدا می‌کند و در سالمندی میزان شادی و نشاط افزایش می‌یابد.

وی با بیان اینکه اگر از قبل آمادگی لازم را داشته باشیم دوران سالمندی خوبی خواهیم داشت، افزود: سالمندی مانند سفر به یک کشور ناشناخته است اگر از قبل برای آن آمادگی کسب کنیم می‌توانیم دوره خوبی را تصور کنیم. مهمترین مسئله در دوران سالمندی نگرش ما نسبت به این دوره است. اینکه دوره سالمندی را پر از بیماری و ناتوانی ببینیم و یا این دوره را با اوقات فراغت تصور کنیم.

دلبری با اشاره به اینکه وقتی ما بدانیم فرصت محدودی داریم از این فرصت محدود بیشتر استفاده می‌کنیم، تصریح کرد: کسانی که در شهر زیارتی مانند مشهد زندگی می‌کنند معمولاً کمتر از بقیه از فرصت زیارت استفاده می‌کنند اما کسی که یک هفته مسافر مشهد است حداکثر استفاده را از فرصت‌ها می‌برد.



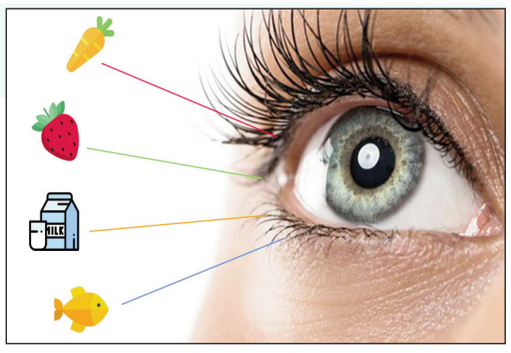
رئیس انجمن علمی سالمندی ایران اظهار کرد: دغدغه سالمندان در این دوره کم شده و آزادی‌های آنها بیشتر می‌شود. ما فرصت خیلی از کارها را در دوران میان‌سالی و جوانی نداریم و دوره بازنشستگی و سالمندی می‌تواند دوره این فرصت‌ها باشد و هر آنچه در گذشته آرزوی آن را داشته و امکان آن را نداشتیم می‌توانیم در سالمندی انجام دهیم.

دلبری در ادامه و در مصاحبه با رادیو گفت و گو مطرح کرد: تنها نگرانی ما برای سالمندی آینده تنهایی و انزوا است به خصوص برای دهه شصتی هایی که ازدواج نکرده و یا فرزند ندارند. تنهایی در آینده بسیار آزار دهنده خواهد بود.

وی گفت: برای فعالان حوزه سلامت همواره دغدغه در مورد سالمندی وجود داشته است در دولت چهاردهم توجه به سالمندان از اولویت‌های کشور به حساب می‌آید و شاهد نگاه ویژه به این حوزه هستیم. جای امیدواری برای سالمندان و خانواده‌ها وجود دارد.

دلبری با اشاره به اینکه خواب مناسب از عوامل مهم و کلیدی در دوران سالمندی است گفت: خواب مناسب نه تنها به پیشگیری از بیماری‌ها کمک می‌کند بلکه پایه مناسبی برای زندگی فعال و شاد است. خواب خوب می‌تواند باعث حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها شود. خواب کافی باعث سلامت سیستم قلب و عروق ما می‌شود. سیستم ایمنی با خواب خوب تقویت می‌شود و خواب مناسب از ابتلاء به عفونت‌ها جلوگیری می‌کند. وی گفت: خواب عمیق سموم مغزی را دفع کرده و باعث کاهش آلزایمر و بهبود تمرکز و یادگیری می‌شود. سلامت روان در گرو خواب خوب و کاهش استرس است. خواب خوب باعث کاهش سقوط، افزایش انرژی و تعامل اجتماعی در سالمندی می‌شود و در طول عمر سالمندان مؤثر خواهد بود.

ویتامین های مفید برای سلامت چشم ها کدامند؟



برخی مطالعات نشان داده‌اند که رژیم‌های غذایی سرشار از ویتامین E می‌توانند خطر پیشرفت انحطاط ماکولای مرتبط با افزایش سن را کاهش دهند، و همچنین ممکن است از آب مروارید مرتبط با افزایش سن پیشگیری کنند.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ چشم های انسان اندام های پیچیده ای هستند که برای ارائه عملکرد درست خود به ویتامین ها و مواد مغذی مختلفی نیاز دارند.

بیماری های شایع مانند رتینوپاتی دیابتی، انحطاط ماکولای مرتبط با افزایش سن، آب سیاه و آب مروارید می توانند بر چشم‌های انسان اثرگذار باشند. اگرچه طیف گسترده ای از عوامل مختلف موجب این شرایط می شوند، اما به نظر می رسد شرایط تغذیه، حداقل تا حدی، بر تمام آنها اثرگذار است. در ادامه با برخی ویتامین ها و مواد مغذی کلیدی که به حفظ سلامت چشم ها کمک می کنند بیشتر آشنا می شویم.

ویتامین A

ویتامین A با حفظ شفافیت قرنیه که پوشش بیرونی چشم انسان است، نقشی کلیدی در بینایی ایفا می‌کند. همچنین، این ویتامین جزئی از رودوپسین، پروتئینی در چشم ها که به دید در شرایط نور کم کمک می کند، است.

کمبود ویتامین A در کشورهای توسعه یافته نادر است، اما در صورت عدم رسیدگی می تواند شرایطی جدی به نام خشک‌چشمی را در پی داشته باشد.

خشک‌چشمی یک بیماری پیشرونده چشم است که با شب کوری آغاز می شود. در صورت تدام کمبود ویتامین A، مجاری اشک چشم ها می توانند خشک شوند. در نهایت، قرنیه نرم می شود که به کوری غیر قابل بازگشت منجر می شود.

ویتامین A ممکن است به محافظت در برابر دیگر شرایط ناخوشایند چشم نیز به شما کمک کند. برخی مطالعات نشان داده اند که رژیم های غذایی سرشار از ویتامین A ممکن است خطر ابتلا به آب مروارید و انحطاط ماکولای مرتبط با افزایش سن را کاهش دهند.

برای سلامت کلی چشم، مصرف غذاهای سرشار از ویتامین A نسبت به مکمل ها بیشتر توصیه می شود. سیب زمینی شیرین منبعی عالی‌برای این ماده مغذی است و از دیگر منابع خوب می توان به سبزیجات برگدار سبز، کدو تنبل و فلفل دلمه ای اشاره کرد.

ویتامین E

باور بر این است که بسیاری از بیماری های چشم با استرس اکسیداتیو مرتبط هستند که عدم تعادل بین آنتی اکسیدان ها و رادیکال های آزاد است.

ویتامین E یک آنتی اکسیدان قوی است که به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب رادیکال های آزاد، مولکول هایی مضر و ناپایدار کمک می کند.

برخی مطالعات نشان داده‌اند که رژیم های غذایی سرشار از ویتامین E می‌توانند خطر پیشرفت انحطاط ماکولای مرتبط با افزایش سن را کاهش دهند و همچنین ممکن است از آب مروارید مرتبط با افزایش سن پیشگیری کنند. با این وجود به پژوهش‌های بیشتری در این زمینه نیاز است زیرا برخی پژوهش های دیگر ارتباطی بین ویتامین E و این شرایط نشان نداده اند.

با این وجود، دنبال کردن رژیم های غذایی حاوی ویتامین E کافی برای حفظ سلامت مطلوب چشم توصیه می شود. از برخی منابع غذایی خوب برای ویتامین E می توان به مغزها و دانه های خوراکی ماهی سالمون، آووکادو، سبزیجات برگدار سبز اشاره کرد.

ویتامین C

همانند ویتامین E، ویتامین C نیز یک آنتی اکسیدان قوی محسوب می شود که ممکن است از چشم ها در برابر آسیب رادیکال های آزاد محافظت کند.

نتایج یک مطالعه نشان داد که مصرف ویتامین C ممکن است خطر پیشرفت بیماری انحطاط ماکولای مرتبط با افزایش سن را به میزان ۲۵ درصد کاهش دهد.

افزون بر این، ویتامین C برای تولید کلاژن، پروتئینی که در شکل گیری ساختار چشم به ویژه قرنیه و صلبیه نقش دارد، ضروری است. چندین مطالعه نشان داده اند که ویتامین C ممکن است خطر ابتلا به آب مروارید، بیماری که در آن عدسی چشم کدر شده و بینایی مختل می شود، را کاهش دهد. به عنوان مثال، نتایج یک مطالعه نشان داد که مصرف مکمل ویتامین C ممکن است خطر آب مروارید را به میزان ۴۵ درصد کاهش دهد.

میوه های خانواده مرکبات و میوه های گرمسیری، فلفل دلمه ای بروکلی و کیل از جمله بهترین منابع غذایی برای تامین ویتامین C مورد نیاز بدن هستند.

ویتامین های B6، B9 و B12

این ترکیب از ویتامین‌ها می‌تواند سطوح هموسیستئین پروتئینی در بدن که ممکن است با التهاب و افزایش خطر ابتلا به انحطاط ماکولای مرتبط با افزایش سن پیوند خورده باشد را کاهش دهد.

نتایج یک مطالعه بالینی با حضور سوژه‌های زن کاهش ۳۴ درصدی خطر ابتلا به انحطاط ماکولای مرتبط با افزایش سن پس از مصرف ۱،۰۰۰ میکروگرم ویتامین B12 به همراه ویتامین های B6 و B9 را نشان داد.

ریبوفلاوین

ریبوفلاوین که به نام ویتامین B2 نیز شناخته می شود، یکی دیگر از اعضای خانواده ویتامین B است که می‌تواند به حفظ سلامت چشم کمک کند. به عنوان یک آنتی اکسیدان، ریبوفلاوین توانایی کاهش استرس اکسیداتیو در بدن، از جمله در چشم های شما را دارد.

به طور خاص، دانشمندان ظرفیت ریبوفلاوین برای پیشگیری از آب مروارید را مورد مطالعه قرار داده اند زیرا کمبود این ماده مغذی در بلند مدت ممکن است به این بیماری منجر شود. پژوهشگران دریافتند بسیاری از افراد مبتلا به آب مروارید با کمبود ریبوفلاوین نیز مواجه بوده اند.

مصرف ۱.۱ تا ۱.۳ میلی گرم ریبوفلاوین در روز توصیه شده است. به طور معمول، تحقق این هدف آسان است زیرا مواد غذایی بسیاری سرشار از ریبوفلاوین هستند. از جمله بهترین نمونه ها می توان به جو دوسر، شیر، ماست، گوشت گاو و غلات صبحانه غنی شده اشاره کرد.

نیاسین

عملکرد اصلی نیاسین (ویتامین B3) در بدن کمک به روند تبدیل غذا به انرژی است. همچنین، این ماده مغذی می تواند به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل کند.

اخیرا، مطالعات نشان داده اند که نیاسین ممکن است در پیشگیری از آب سیاه، شرایطی که عصب بینایی چشم آسیب می بیند، موثر باشد. به عنوان مثال مطالعه ای در کره جنوبی ارتباط بین سطوح پایین مصرف نیاسین با آب سیاه را نشان داد.

در مطالعه ای با حضور سوژه های حیوانی نیز پژوهشگران دریافتند دوزهای بالای مکمل نیاسین در پیشگیری از آب سیاه موثر بوده است.

البته مکمل های نیاسین باید با احتیاط مصرف شوند. مصرف دوزهای بیش از حد ممکن است با عوارض جانبی برای چشم ها از جمله تاری دید، آسیب ماکولا و التهاب قرنیه همراه باشد.

با این وجود، درباره عوارض جانبی ناشی از مصرف مواد غذایی سرشار از نیاسین شواهدی وجود ندارند. از جمله بهترین منابع غذایی برای این ماده مغذی می توان به گوشت گاو، گوشت ماکیان ماهی، قارچ، بادام زمینی و حبوبات اشاره کرد.

لوتئین و زیگزانتین

لوتئین و زیگزانتین بخشی از خانواده کاروتنوئید، گروهی از ترکیبات مفید که توسط گیاهان تولید می شوند، هستند.

این دو کاروتنوئید در ماکولا و شبکیه چشم های انسان وجود دارند، که به فیلتر نور آبی بالقوه مضر کمک می کنند، بر همین اساس از چشم های شما در برابر آسیب محافظت می کنند.

چندین مطالعه نشان داده اند که این ترکیبات گیاهی ممکن است از آب مروارید و پیشرفت انحطاط ماکولای مرتبط با افزایش سن پیشگیری کنند.

یک رژیم غذایی سرشار از میوه ها و سبزیجات به طور طبیعی می تواند نیاز انسان به این مواد مغذی را پاسخگو باشد. به طور خاص، اسفناج پخته، کیل و برگ کولارد سرشار از این کاروتنوئیدها هستند.

اسیدهای چرب امگا-۳

اسیدهای چرب امگا-۳ نوعی از چربی چند غیر اشباع هستند. غشا سلولی شبکیه چشم انسان حاوی تراکم بالایی از ADH، نوعی از امگا-۳، است.

در کنار کمک به تشکیل سلول های چشم، اسیدهای چرب امگا-۳ دارای خواص ضد التهابی هستند که ممکن است در پیشگیری از نوروپاتی دیابتی مفید باشد.

همچنین، این اسیدهای چرب ممکن است برای افرادی که به بیماری خشکی چشم مبتلا هستند، مفید باشند زیرا به تولید اشک بیشتر کمک می‌کنند. در این بیماری، کمبود اشک موجب خشکی، ناراحتی و تاری دید گاه به گاه می شود.

برای افزایش اسیدهای چرب دریافتی از رژیم غذایی خود می‌توانید مصرف ماهی، بذر کتان، دانه های چیا، سویا و مغزهای خوراکی را افزایش دهید. اسیدهای چرب امگا-۳ در روغن های پخت و پز مانند کانولا و روغن زیتون نیز وجود دارند.

تیامین

تیامین یا ویتامین B1 در عملکرد سلولی بهینه و درست و تبدیل غذا به انرژی نقش دارد.

این ماده مغذی ممکن است در کاهش خطر ابتلا به آب مروارید نیز موثر باشد. نتایج یک مطالعه در استرالیا کاهش خطر ابتلا به آب مروارید به میزان ۴۰ درصد بین افرادی که یک رژیم غذایی سرشار از تیامین را دنبال می کردند، نشان داد.

افزون بر این، تیامین توانایی خود در درمان رتینوپاتی دیابتی را نشان داده است. بنابر نتایج یک مطالعه بالینی، افرادی که سه بار در روز ۱۰۰ میلی گرم تیامین مصرف کرده بودند، کاهش آلبومین در ادرار نشانگری برای رتینوپاتی دیابتی در دیابت نوع ۲ را تجربه کردند. از منابع غذایی خوب برای تیامین می توان به غلات، گوشت قرمز و ماهی اشاره کرد. همچنین، این ماده مغذی اغلب به غذاهایی مانند غلات صبحانه، نان و پاستا نیز افزوده می شود.

منبع: عصرایران

روش درست نگهداری پنیر برای ماندگاری بیشتر

وقتی کپک روی غذایی ظاهر می‌شود، معمولا باید آن را بیرون بیندازید اما برخی انواع پنیر استثنا هستند و کپک‌هایی خوراکی دارند. البته این کار راه رفتن روی لبه تیغ است و باید محتاط بود.

اگر تا به حال نقاط رنگی و کدری را روی پنیر خود دیده‌اید، حتما به این فکر افتاده‌اید که آیا پنیر شما هنوز هم خوردنی است یا نه! آن هم با این قیمت‌های گزاف. کپک می‌تواند در تمام انواع غذاها رشد کند و پنیر نیز از این قاعده مستثنی نیست. شاید حتی برایتان جالب باشد که بدانید پنیر در اصل خودش کپک است.

کپک یک نَه‌ی بزرگ است. به گزارش هلث لاین وقتی کپک روی غذایی ظاهر می‌شود، معمولا باید آن را بیرون بیندازید. با این حال، همیشه در مورد پنیر این طور نیست. کپک‌ها نوعی قارچ هستند که هاگ تولید می‌کنند. آن‌ها از طریق هوا، حشرات و آب منتقل می‌شوند و در همه جای محیط، از جمله یخچال شما یافت می‌شوند اگرچه در شرایط گرم و مرطوب بهترین رشد را دارند. این موجودات زنده نشانه فساد غذا هستند و اغلب به رنگ تیره و سبز، سفید، سیاه، آبی یا خاکستری ظاهر می‌شوند. رشد کپک‌ها در بیشتر اوقات روی سطح غذا قابل مشاهده است، اما باید بدانید که ریشه‌هایی عمیق دارند که خطرناکند.

کپک‌ها ظاهر و بوی غذا را تغییر می‌دهند و خطرناکند. با این حال، برخی از انواع آن در پنیرسازی برای ایجاد طعم و بافت استفاده می‌شوند؛ گونه‌هایی که برای مصرف کاملا بی‌خطر هستند. تفاوت در طعم بافت و ظاهر پنیرها به نوع شیر، باکتری‌های موجود مدت زمان کهنگی و روش‌های فرآوری آن‌ها و نیز نوع کپکی که برای تولید آن‌ها استفاده شده بستگی دارد.

انواع کپک پنیر

رایج ترین انواع کپک مورد استفاده برای رشد پنیر پنی سیلیوم است. مجله معتبر ارث اند اینوایرمنت ساینس نوشت: این کپک با خوردن پروتئین‌ها و قندهای موجود در شیر به ایجاد طعم و بافت منحصر به فرد کمک می‌کند که منجر به تغییرات شیمیایی می‌شود. به عنوان مثال، پنیری که رگه‌های آبی متمایزی دارد و به پنیر آبی یا بلو چیز مشهور است، به لطف حضور کپک‌های آبی پوسته بیرونی ضخیم و فضای داخلی نرم و کرمی دارد.

پنیرهای تهیه شده با مشارکت قارچ‌های کپک بسیار محبوب هستند. آن‌ها دارای خواص ویژه، طعم تند و عطر قوی به همراه انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. پنیرهای کپک زده مشهور دنیا در دو دسته طبقه بندی می‌شوند:

پنیرهای آبی: راکفور، گورگونزولا، استیلتون و سایر انواع آبی.

پنیرهای نرم رسیده: بری، کاممبر، هومبولت فوگ و سنت آندره.

این پنیرهای خاص برای بالغ شدن و ایجاد طعم منحصر به فرد خود به کپک نیاز دارند و کپک آن‌ها نشانه فساد نیست. کپک‌هایی که برای تولید انواع خاصی از پنیر استفاده می‌شود با انواعی که روی پنیر و نان قدیمی شما رشد می‌کند متفاوت است. کپک‌های مضر سفید و سبزند و روی پنیری که از ابتدا بدون کپک بوده ظاهر می‌شوند. علاوه بر ظاهر، بو هم می‌تواند نشان دهنده کپک باشد. بهتر است پس از خرید پنیر خود را بو کنید تا یک خط پایه مشخص داشته باشید و اگر کپک زد از بوی بد و تند آن متوجه فساد آن شوید. کارشناسان توصیه می‌کنند که بهتر است از قالب‌های قرمز و یا زرد شده پنیر اجتناب شود.

چه زمانی پنیر کپک زده را دور بریزید؟

به ندرت اتفاق می‌افتد که هاگ‌ها بسیار فراتر از سطح پنیرهای سخت مانند پارمزان، سوئیسی و چدار پخش شوند. این بدان معنی است که بقیه محصول برای خوردن بی‌خطر است؛ می‌توانید ۲.۵ سانتی‌متر از اطراف و زیر قالب را برش دهید. با این حال، این تکنیک برای پنیرهای نرم یا انواع خرد شده، مثل لیقوان کاربرد ندارد. دن بلیس، متخصص پنیر به گاردین گفت: «اگر کپک سطحی است، خوب است که آن را جدا کنید، اما اگر شروع به نفوذ به طعم پنیر کرده یا عمیق شده، خواه یک پنیر سفت یا نرم باشد، معمولا زمان خداحافظی با آن است.» هرگونه نشانه‌ای از کپک روی پنیر خامه‌ای، پنیر سفید، لیقوان، صبحانه و ریکوتا، به این معنی است که باید فورا دور ریخته شود، زیرا هاگ‌ها می‌توانند به راحتی کل محصول را آلوده کنند.

خطرات خوردن پنیر کپک زده

مکس ملوین، رئیس آموزش L لا فوقماژ خاطرنشان می‌کند، «اگر چیزی آنقدر وحشتناک است که نمی‌توانید آن را به صورت خود نزدیک کنید، حتما تمایلی به خوردن آن هم ندارید!» کپک‌ها می‌توانند حامل باکتری‌های مضر از جمله لیستریا، سالمونلا و بروسلا باشند که همگی می‌توانند باعث مسمومیت غذایی شوند. اثرات آن از مسمومیت غذایی حاد تا نقص ایمنی و حتی سرطان متغیر است.

نحوه نگهداری صحیح پنیر

هنگام انتخاب پنیر معمولی، مطمئن شوید که کپک نداشته باشد. بافت پنیر باید صاف و بدون لکه‌های سفت یا زرد باشد. در خرید پنیرهای کپک زده، از هرگونه لکه کدر و بی رنگ اجتناب کنید و بعد از خرید، آن را در دمای ۱ تا ۳ درجه سانتیگراد، در یخچال بگذارید.

پنیرهای برش خورده و تازه معمولا حدود ۱۰ روز با کیفیت می‌مانند. بلیس گفت که بهتر است پنیرهای خشک خود را در کاغذ روغنی بپیچید و آن را در یک ظرف پلاستیکی در یخچال قرار دهید: «شما می‌خواهید یک محیط دربسته ایجاد کنید، اما نمی‌خواهید پنیر شما زیاد عرق کند. پس می‌توانید یک حبه قند را نیز در آنجا قرار دهید تا رطوبت اضافی را جذب کند.»