تاریخ آخرین بروز رسانی : 1403/10/21
تعداد بازدید: 372

مشاوره مصرف کننده

لیستریا

لیستریا چیست؟ برای کاهش خطر ابتلا به لیستریا چه کارهایی می توانیم انجام دهیم؟

لیستریا مونوسیتوژنز (لیستریا) نوعی باکتری مواد غذایی است که باعث بیماری به نام لیستریوز می شود. موارد ابتلا به لیستریوز نادر است و در صورت ابتلا معمولاً علائم کمی در بزرگسالان و کودکان سالم ایجاد می کند یا اینکه کلا بدون علامت است. با این حال، بعضی افراد ریسک بالاتری برای بیمار شدن ، حتی از نوع شدید (لیستریوز تهاجمی) آن دارند. افرادی که در معرض ریسک ابتلا به لیستریوز قرار دارند باید در مصرف ماهی دودی سرد آماده احتیاط کنند.

ویدئو: لیستریا چیست؟

چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به لیستریوز هستند؟

زنان باردار و جنین : عفونت لیستریوز در بعضی مواقع باعث سقط جنین، سپسیس یا مننژیت در نوزادان تازه متولد شده می شود.

کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند: از جمله افراد مبتلا به برخی بیماری‌های زمینه‌ای مانند سرطان، دیابت، بیماری‌های کبدی و کلیوی یا کسانی که با مصرف داروهای خاصی سیستم ایمنی بدن آن ها ضعیف شده است.

افراد مسن: در مقایسه با بقیه مردم بیشتر در معرض خطر هستند و این خطر با افزایش سن بیشتر می شود.

غذاهایی که می توانند به لیستریا آلوده شوند

اگر چه لیستریا در محیط زندگی ما وجود دارد و غذاها را آلوده می کند، ولی بیشتر در غذاهای آماده دیده می شود. یعنی بیشتر در غذاهایی که بدون حرارت دادن یا پختن مصرف می شوند.

نمونه هایی از غذاهای آماده عبارتند از:

- گوشت های سرد از قبل پخته شده مانند مرغ

- گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس
- ماهی دودی و پخته شده از جمله سوشی
- صدف پخته شده
- پنیرهای کپک زده نرم
- شیر غیر پاستوریزه یا محصولاتی که از شیر غیر پاستوریزه تهیه می شوند.
- ساندویچ و سالاد از قبل آماده شده
- میوه های از قبل بریده شده (مثلا برش های هندوانه از قبل بسته بندی شده)

راه هایی برای کاهش خطر ابتلا به لیستریوز

- غذاها را تا موقع مصرف در جای سرد نگهداری کنید و دمای یخچال را روی 5 درجه سانتیگراد یا کمتر تنظیم کنید.
- بعد از خرید غذاها ، هر چه سریعتر آن ها را در یخچال قرار دهید.
- غذاهای آماده را حداکثر تا چهار ساعت بعد از بیرون آوردن از یخچال مصرف کنید.
- همیشه غذاها را طبق تاریخ انقضای آن ها بپزید ، فریز کنید و بخورید.هرچند ممکن است بعد از تاریخ انقضاء هنوز هم غذاها بو و ظاهر خوبی داشته باشند ولی اصلا قابل استفاده نیستند.
- همیشه به نکات نگهداری، مخصوصا نکاتی که مربوط به غذاهای باز شده بر روی محصولات نوشته می شوند، توجه کنید و اگر در این مورد چیزی نوشته نشده بود، حداکثر تا دو روز غذاهای باز شده را مصرف کنید.
- برای جلوگیری از آلودگی های قابل انتقال، غذاهای خام و آماده را به صورت جداگانه نگهداری کنید.
- روش های پخت موادغذایی روی بسته بندی آن ها نوشته شده است . غذاها (از جمله سبزیجات یخ زده) را بپزید یا گرم کنید تا کاملاً داغ شوند.
- قبل، حین و بعد از تهیه غذا، دست های خود را مرتب با آب و صابون بشویید.

توصیه هایی برای مصرف ماهی دودی توسط گروه های پرخطر

زنان باردار یا افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند بیشتر در معرض خطر ابتلای شدید به عفونت لیستریا هستند. بهتر است این افراد از خوردن ماهی سرد دودی خودداری کنند. از آنجایی که خطر ابتلا به بیماری‌های ناشی از لیستریوز با افزایش سن زیاد می شود، افراد مسن نیز باید از خطرات مصرف ماهی سرد دودی اطلاعاتی داشته باشند. از جمله این که به تاریخ انقضای محصول و نگهداری آن در یخچال (زیر دمای 5 درجه سانتیگراد) توجه کنند. ماهی های دودی سرد آماده معمولاً به صورت برش‌های نازک فروخته می شوند. مثل برش های قزل آلای دودی. ماهی قزل آلای سرد دودی یا پخته شده آماده مصرف به صورت نازک برش داده می شود که این برش ها به رنگ نارنجی، صورتی یا قرمز بوده و در هنگام لمس با دست کمی مرطوب هستند.

جایگزین های مطمئن تر برای کسانی که در معرض خطر عفونت لیستریا هستند

- از ماهی دودی پخته شده استفاده کنید چون با پختن لیستریا از بین می رود.
- اگر خودتان ماهی دودی را می‌پزید، مراقب باشید که کاملا پخته شده و بلافاصله سرو یا سرد شود. ماهی دودی پخته شده را می

توانید پس از سرد شدن در یخچال نیز سرو کنید.

- در اضافه کردن ماهی سرد دودی یا پخته شده به غذاهای دیگر احتیاط کنید و قبل از آن ماهی را کاملا بپزید چون با گرم کردن لیستریا از بین نمی رود.
- از فیله ماهی کاملا پخته شده (تازه یا منجمد) استفاده کنید.

ویدئو: لیستریا در ماهی دودی

باکتری های مواد غذایی

باکتری های موادغذایی در روده بسیاری از حیوانات زندگی می کنند. این باکتری ها در زمان پرورش، کشتار و فرآوری به غذاها منتقل می شوند.

سایر مواد غذایی مانند سبزیجات سبز و میوه ها از طریق تماس با مدفوع انسان و حیوانات آلوده می شوند.این آلودگی ها از طریق کود یا ورود فاضلاب به آب های کشاورزی ایجاد می شود.

برخی از باکتری های موجود در مواد غذایی از طریق حیوانات خانگی مانند سگ و گربه به افراد و یا در صورت عدم رعایت بهداشت فردی از فردی به فرد دیگر منتقل می شوند. مثلا به دلیل نشستن صحیح دست‌ها بعد از رفتن به توالت یا بعد از دست زدن به حیوانات خانگی.