

بیماری های ناشی از مواد غذایی و اهمیت آنها

انسان برای انجام کارهای خود به نیرو احتیاج دارد و این نیرو و انرژی را باید از غذای سالم و مغذی به دست آورد اگر غذا در معرض آلودگی و فساد قرارگیرد، می تواند سلامتی انسان را به خطر بیندازد چرا که غذا حاوی مواد مغذی است و میکروب ها نیز برای رشد نیاز به مواد مغذی دارند پس غذا می تواند منشأ بیماری باشد.

باید مواد غذایی، راه های آلوده شدن غذاها، روش های نگهداری آنها، اصول مبارزه با میکروب ها و عوامل بیماری زا را بشناسیم تا بتوانیم از بیماری هایی که در اثر مصرف غذاهای آلوده ایجاد می شوند مثل انواع مسمومیت ها، بیماری های انگلی مثل کرم و کیست را پیشگیری کنیم.

باکتری ها، سموم قارچی، کپک ها، مواد شیمیایی، داروها و سموم دفع آفات نباتی میتوانند باعث آلودگی و فساد مواد غذایی شوند، بنابراین برای پیشگیری از مسمومیت و بیمار شدن باید با نحوه مصرف مواد غذایی آشنا شویم.

براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت سالانه بیش از دو میلیون نفر بر اثر استفاده از غذا و آب آلوده جان خود را از دست می دهند که اغلب این قربانیان کودکان هستند چرا که سیستم ایمنی بدن آنها نسبت به بزرگسالان ضعیف تر است. مهمترین منابع آلودگی غذایی، پروتئین های حیوانی نپخته و سبزیجات و میوه های هستند که ضد عفونی نشده اند.

بیماری های غذا زاد (گاهی اوقات به نام بیماری مواد غذایی، عفونت غذایی یا مسمومیت غذایی) یک بیماری رایج اما قابل پیشگیری است. هر سال، افراد بسیاری با مصرف غذاهای آلوده و نوشیدنی، بیمار می شوند. بسیاری از میکروب های بیماری زا و یا پاتوژن ها می توانند غذا را آلوده کنند، بنابراین بسیاری از عفونت های غذایی مختلف وجود دارد. علاوه بر این، مواد شیمیایی سمی یا سایر مواد مضر می توانند در معرض مواد غذایی قرار بگیرند. بیش از ۲۵۰ بیماری مختلف مواد غذایی شناخته شده است. بسیاری از این بیماری ها عفونت هایی هستند که به علت انواع باکتری ها، ویروس ها و انگل ها از طریق مواد غذایی تولید می شوند. یکی دیگر از انواع بیماری های غذازاد مسمومیت ها هستند که به علت سموم مضر یا مواد شیمیایی که مواد غذایی را آلوده کرده اند، به وجود آمده اند به عنوان مثال، قارچ های سمی از این دسته اند. میکروب یا سم از طریق دستگاه گوارش وارد بدن می شوند و اغلب باعث ایجاد علائم اولیه می شوند، بنابراین تهوع، استفراغ، گرفتگی شکمی و اسهال در بسیاری از بیماری های غذایی رخ می دهد.

مواد غذایی از نظر سرعت فاسد شدن به سه دسته تقسیم می شوند که شامل مواد غذایی با فساد پذیری بالا مانند شیر، گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ و سایر مواد غذایی حیوانی که باید آنها را فقط برای مدت کوتاه و آن هم در یخچال نگهداری کرد. مواد غذایی نیمه فساد پذیر از جمله سبزی ها و میوه ها که می توان آنها را در هوای خنک و خارج از یخچال برای مدتی کوتاه نگهداری کرد و در هوای گرم باید آنها را در یخچال قرار داد. دسته سوم نیز مواد غذایی دیر فاسد شونده مانند حبوبات و دانه های غلات خشک (گندم و برنج) است که این مواد را می توان در شرایط مناسب برای مدتی طولانی نگهداری کرد.

بیماری های ناشی از غذا به دو صورت بروز می کنند، دسته ای از این بیماری ها شامل مسمومیت های غذایی هستند که به علت آلودگی مواد غذایی به باکتری ها، ویروس ها و سایر عوامل بیماری زا (در اثر عدم رعایت اصول بهداشتی) علائم خود را به سرعت نشان می دهند از جمله این بیماری ها می توان به مسمومیت هایی اشاره کرد که با اسهال و استفراغ های شدید منجر به مرگ می شوند.

دسته دوم به دلیل آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت کش ها، فلزات سنگین و حشره کش ها بروز می کند که علائم آن ها درد راز مدت آشکاری شود و اگر انسان برای مدت طولانی از اینگونه مواد غذایی استفاده کند در معرض بیماری هایی مانند آسیب های عصبی، نقص های مادرزادی و انواع سرطان ها قرار می گیرد.

میکروب هایی که باعث بیماری های اسهالی می شوند معمولا از طریق تماس دست های آلوده با غذا به انسان منتقل می شوند، در این میان اسهال خونی و تب روده ای بسیار خطرناک هستند.

بنابراین نظارت بر تولید غذای سالم و ایمن از مزرعه تا سفره به منظور تامین امنیت غذایی برای آحاد جامعه از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است که نیاز به همکاری مشترک بین سازمانهای مرتبط و مردم می باشد.



تهیه کننده: مسعود رمضانی پور-رئیس اداره نظارت بر صادرات و واردات مواد خوراکی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی