



İstanbul Okan

Üniversitesi Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Dyt. Derya Fidan, gündemde olan ıspanak zehirlenmeleriyle alakalı önemli açıklamalarda bulundu.

Besinler; temiz koşullarda ve uygun ortamlarda saklanmamaları, hazırlanmaları sırasında kişilerin ellerindeki mikropların bulaşması, yeterli derecede ısı ile pişirilmemeleri veya servis sırasındaki koşulların temiz olmamasından dolayı, mikroorganizmalar tarafından kirletilirler. Bu durumda tüketilen besinlerin içindeki mikroorganizmalar veya bazı besinlerdeki kimyasal toksinler, sindirim sisteminde çeşitli yollarla hasara yol açarak zehirlenmeyi oluştururlar. Ispanak diğer yeşil yapraklı sebzeler gibi; kalsiyum, folik asit, demir, k vitamini açısından zengindir. İçerisinde ayrıca c vitamini lif ve karotenoidler vardır. İçerisinde bulunan kalsiyum kemiklerin güçlenmesine, c vitaminleri de özellikle kolon olmak üzere birçok kanser türüne karşı korumasına yardımcı olur. Folatlar damarlara zarar veren protein seviyesini normal seviyelerde tutar. Böylece kalp hastalıklarına karşı, koruyucu etki gösterebilir. Özellikle yaşlılarda; karşılaşılan katarakt ve görme kaybına karşı etkisi olan lutein içermektedir.

“Besin Zehirlenmesine

Birçok Şey Neden Olabilir”

Besin zehirlenmelerine yol açabilecek unsurlar, birkaç yönlüdür.

Bunlar; doğal nitrojen kaynaklarının yanı sıra besin pişirme ve saklama yöntemleri

olabildiği gibi, besinlerin tarladan sofralarımıza kadar gelen süreci de birebir etkili olabilmektedir. Lif kaynağı ıspanak için; pişirme yöntemleri çok önemlidir. Ispanak pişirilir ve o gün tüketilirse çok daha iyi olur. Lif kaynağı ıspanak taze taze pişirilip hemen tüketilirse; yeşil renginden dolayı insan vücudunu kanser yapıcı zararlı etmenlerden korur ama bekletilirse de, zararlı hale gelebilmektedir.

Ispanağı

Pişirdikten Sonra Çok Bekletmeyin!

Ispanak, uzun süre buzdolabı ısısında kalırsa nitrit ve nitrat bileşenleri artacağı için tüketilmemesi gerekir. Nitrat, suda eriyen bir iyondur ve nitrojenin katılması sonucunda çevrede doğal olarak oluşur. Kuru baklagiller ve sebzeler de bir miktar nitrat içermektedirler ki; bu topraktaki

nitrat

ve gübreleme sonucunda oluşmaktadır. Sularda da bir miktar, nitrat bulunmaktadır. Nitrat; ıspanağın bileşiminden nitrite dönüşerek, sindirim sisteminde azotlu bileşiklerle olan metabolik olaylar sonucunda nitrozaminleri oluşturmaktadır. Bu da organizmamıza bakteriyel olmayan toksit sindirim problemlerine yani mide bağırsak problemi yaratıp, baş dönmesi, ishal, mide bulantısına neden olabilir. Bu bilgi doğrultusunda ıspanağın, pişirildikten sonra çok fazla bekletilmeden tüketilmesi en doğru yaklaşımdır.

Sebzeler

Toplanılırken Birbirlerine Karışırsa Zehirlenme Olabilir!

Ayrıca sebzelerin yetiştirilip, toplanma ve ihracata sunulduğu bu pazarlama zincirinde, belli başlı yeşil yapraklı ürünlerin birbirlerine karışıp, bozulması da görülebilmektedir. Birbirinden ayırt edilemeyen yeşil yapraklı sebzelerin, ıspanak ve yabancı otlar ile birlikte toplanıp, karışabilmektedir. Bu ürünlerin pazara çıkışı ile de, uygun olmayan tüketim oluşabilmektedir. Tüketimi sonucunda da bireylerde sindirim yolu rahatsızlıkları görülebilmektedir.

Meyve ve

Sebzeleri Yıkarken Sirke Yerine Karbonat Kullanın!

Sebze ve meyvelerin doğada hasar görmemesi için zararlı organizmaları engellemek veya zararlarını azaltmak amacıyla kullanılan ve biyolojik bir ajan olan pestisitlerin; yararı olduğu gibi insan ve hayvanlar için zararları da vardır. Pestisit; kimyasal bir madde, virüs veya bakteri gibi herhangi bir araç olabilir. Yapılan çalışmalara bakıldığında halk arasında bitkisel gıdaları yıkarken mikroplar ölsün diye kullanılan sirke, pestisitlerin etkisini daha da arttırmaktadır. Bu nedenle; sirke yerine karbonat kullanarak önce pestisitlerden kurtulup, sonra isterseniz sirkeli suyla yıkayabilirsiniz. Ama sakın ikisini aynı anda kullanmayın, zira birbirlerinin etkisini nötralize ederek hiç bir fayda sağlayamazlar.