Heñ kömelekleriniñ zyýany

Category: Kitapcy,Medisina
написано kitapcy | 23 января, 2025
Heñ kömelekleriniñ zyýany HEŇ KÖMELEKLERINIŇ ZYÝANY

Mikotoksinler – heň kömelekleriniň käbir görnüşleriniň bölüp çykarýan tebigy gelip çykyşly toksiki (zäherli) maddalarydyr. Heň kömelekleri däne, guradylan miweler, hozlar we hoşboý ysly iýmit goşundylary ýaly azyk önümleriniň köp görnüşlerinde duş gelýär.

Iýmitiň saklanyş düzgüni bozulanda, ýagny ýokary çyglylyk we oňaýly temperatura heň kömelekleriniň döremegi üçin gowy şertleriň biri bolup durýar.
Mikotoksinleriň aglaba bölegi himiki düzümi bilen tapawutlanýar we termiki işlemelerde hem dargamaýar.
Şu wagta çenli belli bolan mikotoksinleriň has köp ýaýrany we adamyň hemde mallaryň saglygyna howp salýanlary: aflatoksinler, A ohratoksini, patulin, fumonizinler, zearalenon we niwalenoldyr (dezoksiniwalenol).
Heň kömelekleriniň bedene düşmegi, gönüden-göni bu heň kömelekleri bilen zaýalanan iýmit önümleriniň kabul edilmegi ýa-da heň kömelekleri bilen zaýalanan iýmit bilen iýmitlendirilen mallardan alnan önümleriň (mysal üçin süýt) kabul edilmegi bilen amala aşyrylýar.

Haýsy mikotoksinler iýmit önümlerinde has ýygy duş gelýär, olaryň adama nähili täsiri bar?

Iýmit önümleriniň düzüminde mikotoksinleriň käbiri zaýalanan iýmit önümleri kabul edilenden soň kesel alamatlary ýüze çykyp, bedende ýiti zäherlenme alamatlaryny döredýär. Mikotoksinleriň başga bir görnüşleri bolsa, saglyga dowamly täsir edip, çiş kesselleriniň we immun ulgamynyň ýetmezçiliginiň döremegine sebäp bolýar.
Häzirki döwürde belli bolan ýüzlerçe görnüşli mikotoksinlerden köplenç ýagdaýlarda iýmit önümleriň düzüminde duş gelýän we

adamyň saglygyna düýpli zyýan ýetirip bilýän mikotoksinler aýratyn gözegçilikde saklanylýar.

Mikotoksinler bilen bagly howplary peseltmek üçin näme edip bolýar?

Mikotoksinleri bölüp çykarýan heň kömelekleriniň dürli ösümliklerde, iýmit önümlerinde bolup, ösüp biljekdigini bellemelidiris. Olar ösümlikleriň we iýmit önümleriniň diňe ýüzünde bolmak bilen çäklenmän, olaryň çuň gatlaklaryna hem aralaşyp bilýärler.
Eger-de, azyk önümi talabalaýyk guradylyp, degişli şertlerde saklanylýan bolsa, olar heň kömelekleri bilen zaýalanmaýar. Şonuň üçin heň kömelekleriniň döremeginiň we iýmit önümleriniň hapalanmagynyň öňüni almak üçin önümleriň talabalaýyk guradylmagy we pes çyglylykda dogry saklama şertleriniň berjaý edilmegi hökmandyr.

Mikotoksinleriň saglyga täsirini peseltmek üçin şulary maslahat berýäris:

► Köplenç aflatoksinler bilen hapalanýan, däneli önümleri (aýratyn hem mekgejöwen, jöwen, bugdaý, şaly), guradylan miweleri (injir, kişde, kişmiş), hozlary (arahis, brazil hozy, pisse, badam we beýlekiler) gözegçilikden geçirmeli we heň alamatlary bolan, reňki üýtgän ýa-da haryt görnüşini ýitiren önümleri iýmit önümi hökmünde ulanmaly däl.

► Dänä guradylýança we guradylma wagtynda zeper ýetmegine ýol bermeli däl. Sebäbi, zeper ýetirilen dänä heň kömelekleri has-da çalt geçer. Diýmek, olaryň mikotoksinler bilen hapalanmagy hem adaty ýagdaýdyr.

► Iýmit önümleriniň saklanyş düzgünlerini pugta berjaý etmeli. Ýagny olary mör-möjeklerden goralan, gury we salkyn ýerde saklamaly.

► Iýmitiň dürli görnüşleriniň ulanylyş tertibini saklamaly. Bu diňe bir heň kömelekleriniň döremek howpuny peseltmek bilen

çäklenmän, iýmit düzüminiň hem hiliniň gowulanmagyna getirer.

Aýsere ÇARYÝEWA,
Jemgyýetçilik saglygy we iýmit merkeziniň bölüm müdiri.
Medisina