هل يكفي قطع الجزء المتعفن من الفاكهة لتصبح آمنة؟

نخيل نيوز ـ متابعة

عندما يتعفن جزء من الفاكهة، يختار كثيرون ببساطة تقطيع الجزء المتعفن والتخلص منه، ثم تناول ما تبقى. لكن هذه الطريقة ليست آمنة دائما، بحسب خبراء.

ووفق موقع "فيري ويل هيلث"، يعتمد ذلك على نوع الفاكهة ودرجة صلابتها. فبعض الفواكه الصلبة يمكن قطع الجزء المتعفن وما حوله، بينما يُنصح بالتخلص من الفاكهة كاملة إذا كانت طرية.

إزالة العفن قد تكون كافية

في الفواكه الصلبة وقليلة الرطوبة، مثل التفاح وبعض أنواع الكمثرى، يمكن إزالة الجزء المتعفن إذا كان قطره أقل من بوصة واحدة، ثم تناول بقية الثمرة.

لكن من المهم عدم تمرير السكين مباشرة عبر الجزء المتعفن، لتجنب انتقال التلوث إلى السكين أو إلى أجزاء أخرى من الفاكهة.

أما إذا ظهر العفن في أكثر من موضع، فمن الأفضل التخلص من الثمرة كاملة، إذ يمكن أن يكون العفن قد امتد إلى أجزاء داخلية لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة.

الفواكه الطرية.. التخلص منها أكثر أمانا

في الفواكه الطرية، مثل الخوخ والتوت والبرتقال، يفضل التخلص من الثمرة كاملة عند ظهور العفن عليها، لأن الرطوبة العالية تجعل من السهل على العفن الانتشار إلى أجزاء أخرى من الفاكهة.

وبالنسبة إلى الفواكه الصغيرة، مثل التوت، فلا يشترط التخلص من الكمية بأكملها إذا ظهر العفن على حبة أو حبتين فقط. ويمكن التخلص من الحبات المتعفنة، إلى جانب أي حبات لامستها بشكل مباشر.

لماذا ينتشر العفن إلى أجزاء غير مرئية؟

توفر الفواكه الغنية بالرطوبة بيئة مناسبة لانتشار العفن، ما يعني أن وجود العفن على سطحها لا يعني بالضرورة أنه محصور في المنطقة الظاهرة فقط.

ومعظم أنواع العفن غير ضارة، بل تستخدم بعض أنواعه في إنتاج أنواع معينة من الجبن.

لكن بعض أنواع العفن يمكن أن تسبب مشكلات في التنفس أو ردود فعل تحسسية.

وفي حالات أخرى، يمكن أن تنتج بعض أنواع العفن "السموم الفطرية"، وهي مركبات سامة قد تسبب المرض. ويظهر هذا الأمر بصورة أكبر في أطعمة مثل الحبوب والمكسرات والتوابل.