Kini Mycotoxins (maele lati inu elu)?

Mycotoxins jẹ awọn nkan ti o lewu (majele) ti o wa a nipasẹ orişirişi elu(fungi). Majele (mycotoxin) lati inu elu ninu awon ounje wa jẹ idiwo tabi idena ti o lagbara fun ilera eniyan ati pe agbado jẹ ọkan ninu awọn irugbin ti o ni arun yin ni orile ede Naijiria.

Source: Authors

Source: Authors

Ọpọlọpọ awọn majele (mycotoxins) wọnyi wa, şugbọn awọn meji ni o jẹ gboogi ti nyo ilera eniyan lenu. Awon mejeji ni **aflatoxins** ati **fumonisins**. Wọn wa nipasẹ elu ti o je iru tii **Aspergillus** ati **Fusarium**.

Kilode ti awọn majele inu elu yi (mycotoxins) lewu?

Awọn majele yi (mycotoxins) yi lewu nitori pupo ninu wọn ni oro ti n panilara ti o si nfa arun-jejere fun eniyan ati awon ohun-osin ti o ba je majele yi (mycotoxin) pelu ounje. Eyi tumọ si pe wọn le mu ki eniyan şaisan ati pe o le fa aisan bi arun jejere. O tun le fa idiwo fun idagbasoke awọn ọmọde ati ikolu ti ni ipalara fun ilera ara gbogbo eniyan. Ipa awọn majele wonyi (mycotoxins) lori ilera eniyan ki i tete e jeyo debiti a le foju ri lasiko. Sibẹsibẹ, jije diẹ ninu awọn majele wọnyi ninu ounjẹ lorekore le se akoba pupo fun awon onibara.

Ọpọlọpọ awọn omo orilẹ-ede Naijiria ni ko i ti gbo tabi mo ohunkohun nipa awọn majele to lewu yi ninu ounjẹ. Awọn eniyan a maa jẹ ounje niwọn igba ti ounje na ba dara ti o see wo o loju. Şugbọn kii şe gbogbo awọn ounjẹ wọnyi ni o wa ni ailewu. Awon agbadọ miran ma n ni oro toxin wonyi ninu sugbon won dara lati wo loju beni won ki n si ni elu lara tabi baje.

Bawo ni a şe le din majele (mycotoxins) yi ku ninu awon ounjẹ?

Ọna kan lati din awọn majele (mycotoxins) yi ku ninu awọn ounjẹ ni bi a ti ma n pelo won tabi seto awọn ọunje bii Ogi/Koko/Akamu. Ogi jẹ okan lara ounje aaro ti gbogbo awon omo orile ede Naijiria nifesi nitori aiwon re. O je ounje ti a ma fi n gba oyan lenu awọn ọmọ ikoko, ounje ti o rọrun fun awọn ọmọde, awọn alaisan ati arugbo. Ogi wa ni igbagbogbo fun tita ni ọja si le şe eto re ni ile.

.

Source: allnigerianrecipes.com

Nigbati a ba şe daradara, pipelo re le e dinku ninu awọn majele wọnyi. Sibẹsibẹ, awọn eniyan kii saba peelo ogi ni ona ti o to.

Awọn ipele pataki julọ ninu bi a ti n peelo ogi ni awon eniyan kii naani tabi ni won kii bojuto daradara. Bayi, iwe pelebe yi pese diẹ ninu awọn alaye pataki nipa awọn ilana pipelo ti o dara ju lati rii daju pe awon ara ile rẹ n mu ogi ti o ni aabo ati ilera.

Ogi biba jẹ igbese pataki lakoko ti a n peelo ogi. O maa n ni awọn ipele meji. Ipele akọkọ jẹ rire agbado sinu omi fun ọjọ meji şaaju ki a to gbe lo ile ero fun lilo ati ipele keji jẹ biba (fifi sile fun kikan). Biba ogi tumo si fifi omi mimọ si ogi ti a ti lo, ki o le ni itọra ati itọwo (bi osan wewe) lenu. Ogi biba ni lati wa fun ọjọ meji. Sibẹsibẹ, ipelẹ keji yi ni awon iya ologi maa n saba gbagbe tabi kii naani, awon miran kii le n re agbado won fun ojo meji ki won to gbelo fun lilo.

Source: allnigerianrecipes.com

Ipele ogi biba ma n diku majele (mycotoxins) yi ninu ogi şugbọn awọn ipele mejeji ni a gbodo mulo ti aba fe ki abajade ogi dara fun mimu.

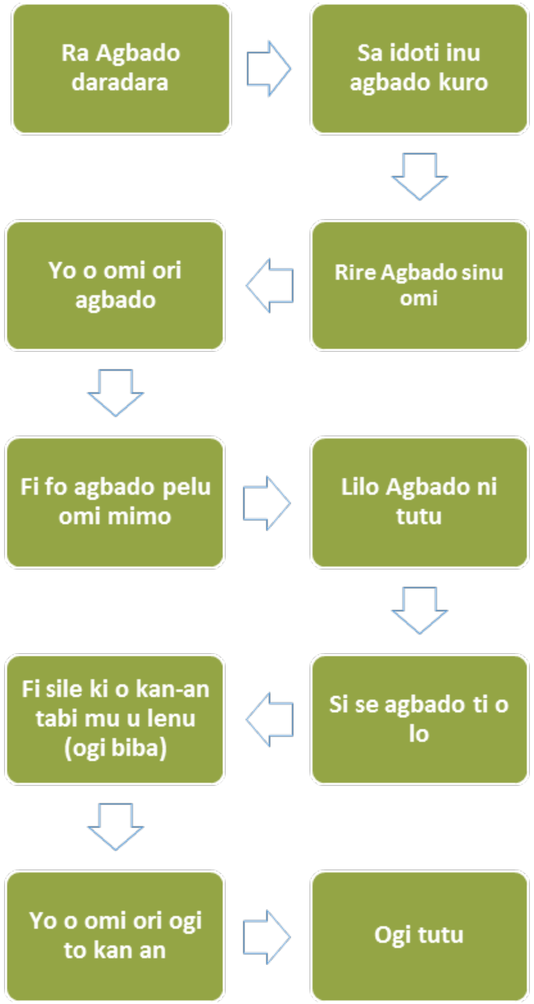
Awọn ologi ati awọn onibara ni lati mọ pe bi o tile jepe ogi biba dinku awọn majele (mycotoxins), awọn ipele ikẹhin ti mycotoxin ninu (ogi) yoo tun daa lori iye majele (mycotoxins) ti o wa ninu agbado lati ibere ati bi won ti tele ilana daradara ninu pipelo ogi. **Fun idi eyi, o ṣe pataki lati ra agbado ti o dara, tọju rẹ daradara, ki o si ṣe ipelo rẹ daradara, ki o leni ogi to dara, ti o daju ti ko si lewu nikẹhin.**

Awon ilana ailewu ni wonyi:

1. Yẹra fun rira agbado ti o wu elu, agbado fifọ ati ti o bajẹ - Awọn wọnyi ni majele (mycotoxin) pupo ninu.
2. Gbe agbado kuro nibi omi tabi ki o sa sinu oorun bi o ko bati setan lati lo o. Rii daju pe o toju agbado si ibi ti ko si omi.
3. Sa awon idoti inu agbado kuro daradara.
4. Re agbado sinu omi ti o mo fun ojo meji.
5. Je ki ogi re baa fun kikan ni ojo meji ki o to mu u tabi ki o to ta a.
6. Fun lilo ile, yo omi ori ogi kuro ni ojo meji meji, ki o si fi omi daradara ro po.

Translated by Mr. Idris Alabi

Wonyi ni aworan ti o se afihan awon ona ilana pipelo ogi ni ona daradara:



Feed the Future Innovation Lab for Food Security Policy

Nigeria Agricultural Policy Project

September 2018

Je ki o kan daradara ki o to po Ogi/Koko/Akamu!

O le ran ilera re lowo!

Oluwatoyin Ademola

Saweda Onipede Liverpool-Tasie

Adewale Obadina

Felicia Wu & Nikita Saha Turna