

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Smak pleśni to nasz wewnętrzny sygnał ostrzegawczy

Pleśnie osadzające się na jedzeniu mogą powodować bóle brzucha, alergie pokarmowe, a w skrajnych przypadkach doprowadzić do śmierci. Specyficzny zapach i smak pleśni jest naszym wewnętrznym sygnałem ostrzegawczym. Podpowiada nam, że w pobliżu znajduje się

## coś, co może być przyczyną schorzenia.

*„Nie wolno panikować. Pleśnie są dookoła nas i nieustannie krążą w powietrzu. Wdychamy je z każdym wykonywanym oddechem. Powinniśmy mieć jednak świadomość, że te pleśnie, które występują na produktach spożywczych są organizmami szkodliwymi”* - powiedziała Magdalena Owczarek z Zakładu Mykologii Instytutu Botaniki im. W. Szafera w Krakowie.



Pleśnie zjedzone z pożywieniem mogą skutkować bólami brzucha, ale też doprowadzić do poważnych alergii pokarmowych, utraty przytomności, świadomości, a nawet w skrajnych przypadkach do śmierci.

Dlaczego pleśń tak szybko atakuje warzywa, owoce czy chleb? *„Pleśnie uwielbiają warunki, jakie stwarza im żywność, bo mają tam wszystkie potrzebne do życia substancje m.in. białka, cukry. Jeżeli pojedyncza komórka pleśni trafi na takie środowisko, to ma optymalne warunki do rozwoju i kolonizacja zachodzi bardzo szybko”* - wyjaśniła rozmówczyni.

Najczęściej wydzielane przez pleśnie substancje szkodliwe to mykotoksyny. Wydzielając szkodliwe substancje bronią się przed konkurencją ze strony innych gatunków lub bakterii i bronią swojego terytorium. *„To jest ich naturalne metoda zadbania o to, aby żaden inny gatunek nie przegonił ich z miejsca zamieszkania”* - powiedziała Magdalena Owczarek.

*„Jednak niektóre z grzybów, które mogą pojawić się w każdej kuchni produkują niesamowicie toksyczne substancje, jak np. aflatoksyny. To one są główną przyczyną silnych zatruc pokarmowych, a nawet zgonów”* - dodała.

Głównie wydzielają je grzyby z rodzaju *Aspergillus flavus*, które można znaleźć przede wszystkim na produktach pochodzenia zbożowego, głównie na chlebie. Pleśń wydzielająca tego rodzaju toksyny charakteryzuje się bardzo ciepłą, żółtą barwą.

Jednak nieważne, jaki kolor będzie miała pleśń, bo każdy podpleśniały produkt powinniśmy natychmiast wyrzucić. Jak podkreśliła Owczarek, to, co jest dla nas najbardziej niebezpieczne, to nieświadomość, że pokarm już jest zainfekowany.

*„Kiedy widzimy meszek na powierzchni pomidora, to jest już wtedy cały przerośnięty pleśnią co najmniej na głębokość kilku milimetrów. W przypadku miękkich produktów np. jogurtów to może być nawet cała powierzchnia”* - zaznaczyła badaczka. Pleśni na wierzchniej warstwie jogu czy dżemu nie wystarczy zeskrobać łyżeczką. Całe opakowanie nie nadaje się już do użytku, bo najprawdopodobniej jest już przerośnięte pleśnią.

Każdemu jednak zdarzyło się pewnie ugryźć spleśniałą kromkę chleba czy kawałek pomidora i poczuć dziwny smak. Skąd bierze się charakterystyczny posmak pleśni? *„To wynik przystosowania ewolucyjnego człowieka. Reagujemy na zapach pleśni, bo to nasz wewnętrzny sygnał ostrzegawczy,*

który mówi nam, że gdzieś w pobliżu znajduje coś, co może być przyczyną jakiegoś schorzenia, czy zatrucia pokarmowego” - wyjaśniła.

Przed pleśnią nie ochronimy się całkowicie, jednak - jak tłumaczyła Owczarek - możemy zminimalizować ryzyko wystąpienia jej na jedzeniu. „Pokarmów powinniśmy dotykać tylko czystymi rękami, nie wykladać jedzenia bezpośrednio na stół, bo powietrze jest pełne opadających zarodników grzybów. Jeśli nie przetrzemy sobie wcześniej blatu i od razu położymy na nim chleb, to istnieje bardzo duże prawdopodobieństwo, że odkładając go na miejsce zgarniemy zarodniki ze stołu. Produkty, które przynosimy ze sklepu powinny trafiać do lodówki jak najszybciej” - powiedziała Owczarek.

Znacznie gorzej, jeśli w zawilgoconym mieszkaniu pleśń zagnieździ się na ścianach, pod wykładzinami czy w pomieszczeniach słabo wietrzonych. „Długotrwała ekspozycja na takie grzyby oraz substancje, które wydzielają, może doprowadzić do uczuleń, permanentnego zmęczenia, alergii, a na dłuższą metę może mieć działanie rakotwórcze” - powiedziała Owczarek.

Jednak grzyby i pleśnie nie powinny kojarzyć nam się wyłącznie źle. „Dzięki grzybom rozumianym jako pleśnie, np. penicylinie, uzyskujemy niezbędne dla życia i zdrowia człowieka leki. Właśnie penicylina była pierwszym odkrytym i scharakteryzowanym antybiotykiem” - zaznaczyła.

Zajęcia poświęcone pleśniom spożywczym Magdalena Owczarek prowadziła podczas XIII Festiwalu Nauki w Krakowie.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/17851.html>



13-04-2026

## [Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## **Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie**

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## **Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu**

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

## **W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja**

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## **Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...**

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## [Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

## [Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#)  
[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W](#)  
[nagłych przypadkach](#) [ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#)  
[ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

## **Partnerzy**