

بسمه تعالی

ده نکته برای ایمنی و بهداشت مواد غذایی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان بوشهر
شبکه بهداشت و درمان شهرستان دشتستان



www.dashtestanhc.bpums.ac.ir

www.tooz.ir

تهیه و تنظیم :

فانم اسماعیلی

با استفاده از دستورات ساده خانواده خود را از بیماریها محافظت کنید ، این قوانین بطور قابل توجهی خطر بیماریهای ناشی از آلودگی مواد غذایی را کاهش خواهند داد .

بیشتر اوقات ، اشتباهاتی در نوع طبخ ونحوه نگهداری موجب بروز مسمومیت و آلودگی مواد غذایی می گردد ، تعدادی از این اشتباهات عبارتند از :

- 1- طولانی بودن فاصله بین تهیه ومصرف غذا
 - 2- نگهداری غذاهای آماده به مدت طولانی دردرجه حرارت مناسب برای رشد باکتریها
 - 3- عدم استفاده از حرارت کافی
 - 4- آلودگی های ثانویه
 - 5- تماس افراد آلوده با غذا
- سازمان جهانی بهداشت درمقابل این اشتباهات توصیه هائی دارد که خطرآلودگی ، بقا وتکثیرعوامل بیماریزا را درغذاها کاهش می دهد.

باتوجه به تعدد فرهنگها ، این قوانین و توصیه ها باید به عنوان مدلی برای راه حل های علمی خاص هر فرهنگ درنظرگرفته شوند . بنابراین مجریان باید این قوانین را با وضعیت کشور خود که شامل عادات خاص تهیه غذا دریک فرهنگ است ، سازگار نمایند.

قوانین طلایی سازمان جهانی بهداشت برای ایمنی وبهداشت غذایی عبارتند از :

۱- برای اطمینان از ایمنی غذا ، غذاهای فرآوری شده را انتخاب نمائید .

مصرف بسیاری از مواد غذایی نظیرمیوه ها وسبزیها درحالت طبیعی بهترین توصیه است ولی مواد غذایی دیگر بدون طی مراحل فرآوری ایمن نیستند برای مثال به جای شیرتازه ، شیرپاستوریزه بخرید واگرقدرت انتخاب دارید، ازگوشت ماکیان تازه یا فریز شده ای استفاده نمائید که بوسیله اشعه یونیزان پاستوریزه شده باشند . درهنگام خرید به یاد داشته باشید که فرآوری کردن مواد غذایی برای افزایش ایمنی، همراه با افزایش مدت ماندگاری ابداع شده است . غذاهای معینی مثل کاهو که بصورت خام خورده می شوند احتیاج به شستشو و ضدعفونی دقیق دارند.

۲- غذاها را خوب بپزید .

بسیاری از غذاهای خام، بخصوص گوشت ماکیان، گوشت قرمز و شیر غیرپاستوریزه معمولاً "آلوده به میکروبه‌های بیماریزا می باشند پخت دقیق آنها می تواند میکروبه‌های بیماریزا را از بین ببرد ولی بخاطر داشته باشید که برای رسیدن به این مهم دمای تمام قسمتهای ماده غذایی باید به حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد برسد.

۳- بلافاصله بعد از پخت غذا را مصرف کنید .

وقتی غذای طبخ شده به اندازه دمای اتاق سرد شود، میکروبه‌ها در آن شروع به تکثیر می کنند هرچه زمان بیشتری سپری شود، خطر بیشتر است برای رعایت ایمنی، غذا را بلافاصله بعد از پخت مصرف نمایند.

۴- غذاهای پخته را به دقت نگهداری کنید .

اگر مجبورید که غذا را پیشاپیش تهیه کنید یا می خواهید آن را برای مدتی نگهدارید، آن را در مکان گرم نزدیک یا بالای ۶۰ درجه سانتیگراد (یا در مکان سرد) نزدیک یا زیر ۱۰ درجه سانتیگراد نگهداری نمائید. زمانی که بخواهید غذا را برای مدت ۴ یا ۵ ساعت نگهداری کنید، این قانون اهمیت حیاتی خواهد داشت. بطور کلی غذای کودکان بهتر است که از قبل تهیه نشود. یکی از اشتباهاتی که موجب بروز مسمومیت های غذایی بی شمار می گردد گذاشتن مقدار زیادی غذای گرم در داخل یخچال است دریک یخچال تقریباً " پر، غذاها نمی توانند به آن سرعت که باید و شاید سرد شوند. وقتی مغز غذا به مدت طولانی گرم باقی بماند (یعنی بالای ۱۰ درجه سانتیگراد)، میکروبه‌ها رشد کرده و به سرعت تا حد بیماریزایی تکثیر می یابند

۵- غذای پخته را به دقت حرارت دهید .

این راه بهترین روش مبارزه با میکروب هائی است که ممکن است در طول نگه داری رشد کرده باشند. نگهداری مناسب، رشد میکروبه‌ها را کاهش می دهد ولی میکروارگانسیم ها را از بین نمی برد. بنابراین غذا را یکبار دیگر به دقت حرارت دهید به طوری که دمای تمام قسمت های غذا به حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد برسد.

۶- از تماس بین غذاهای خام و پخته جلوگیری نمائید .

غذاهای سالم پخته شده می توانند در اثر کوچکترین برخورد با غذاهای خام آلوده شوند این آلودگی ممکن است مستقیم باشد، مثل زمانی که گوشت خام ماکیان با غذای پخته تماس یابد.

۷- دستهایتان را به صورت مکرر بشوئید .

قبل از شروع به آماده کردن غذا و همین طور بعد از پایان این کار دستهایتان را به دقت بشوئید خصوصاً " بعد از توالت و یا پس از آماده سازی غذاهای خام مثل ماهی، گوشت و ماکیان، و اگر در دستهایتان عفونتی وجود

دارد قبل از تهیه غذا روی آن را پوشانده و پانسمان نمائید . همچنین به خاطر داشته باشید که حیوانات خانگی مانند سگها ، پرندگان و بخصوص لاک پشت غالبا " ناقل میکروبهای بیماریزای خطرناکی هستند که می توانند از دستهای شما به غذا منتقل شوند .

۸- تمام سطوح آشپزخانه را دقیقا " تمیز نگهدارید .

از آنجایی که غذاها به آسانی آلوده می شوند تمام سطوح مورد استفاده هنگام آماده سازی و تهیه غذا باید دقیقا " تمیز نگهداشته شوند . هر ذره غذا ، خرده نان یا لکه ای می تواند یک منبع میکروب باشد . پارچه هایی که با ظروف و وسایل آشپزی تماس دارند باید هر روز تعویض و قبل از مصرف دوباره در آب جوشانده شوند . پارچه های جدا برای تمیز کردن زمینها نیز به شستشوی مکرر نیاز دارند .

۹- غذاها را از دسترس حشرات ، جوندگان و دیگر حیوانات دور نگاه دارید .

حیوانات غالبا " حامل میکروبهای بیماریزا هستند که می توانند باعث مسمومیت های غذایی شوند . نگهداری غذا در ظروف درب دار بهترین راه محافظت غذاست .

۱۰- از آب پاکیزه استفاده نمائید .

وجود آب پاکیزه همان قدر که برای نوشیدن مهم است برای تهیه غذا نیز اهمیت دارد . اگر در مورد آب مصرفی تان شک دارید قبل از اضافه کردن آن به غذا و یا استفاده از آن برای تهیه یخ ، آن را بجوشانید بخصوص در مورد آب مورد استفاده در تهیه غذای کودک بسیار دقت داشته باشید

تهیه و تنظیم :

فانم اسماعیلی