

پنج کلید برای دستیابی به غذایی سالم تر و ایمن تر

علت چیست؟

باید بدانیم که بیشتر میکروارگانیسم‌های موجود در محیط زیست بی خطر می‌باشند ولی با این وجود میکروارگانیسم‌های زیان آور بسیاری نیز به طور گسترده در خاک، آب، بدن حیوانات و انسان یافت می‌شوند. این میکروارگانیسم‌ها توسط دستها، وسایل، پارچه‌های گردگیری و بخصوص نخه مخصوص خرید کردن گوشت و سبزی حمل می‌شوند و می‌توانند به غذا منتقل شده و باعث بیماری ناشی از غذا شوند.

همیشه نظافت را رعایت نمایید.

- ✓ دستهای خود را قبل از تهیه غذا و در طول تهیه آن به تناوب با آب و صابون بشویید.
- ✓ بعد از هر بار استفاده از توالت، دستهای خود را با آب و صابون یا دیگر مواد شوینده به خوبی بشویید.
- ✓ تمامی سطوحی را که برای آشپزی و تهیه غذا استفاده می‌کنید، قبل از هر گونه پخت و پز شسته و پاکیزه نمایید.
- ✓ آشپزخانه و غذاها را از دسترس حشرات، آفات و حیوانات موزی دور نگاه دارید.



علت چیست؟

مواد غذایی خام مخصوصاً گوشت، ماهی، غذاهای دریایی و میوه‌ها آنها می‌توانند حاوی میکروارگانیسم‌های خطرناک باشند که مستقیماً یا مصرف غذاهای نیمه پخته به انسان منتقل شوند. عدم رعایت جدا سازی مواد غذایی پخته با غذاهای خام چه در حین تهیه و یا به هنگام نگهداری، سبب آلودگی آنها می‌شوند که در نهایت می‌تواند باعث ایجاد بیماری در انسان شود.

غذاهای خام را از غذاهای پخته شده، جدا کنید.

- ✓ گوشت، ماهی و نیز غذاهای دریایی خام را از دیگر غذاها جدا نمایید و از ظروف متفاوت برای نگهداری هر یک از آنها استفاده کنید.
- ✓ از وسایل و ظروف مجزا مانند کارد و تخته آشپزی برای مواد غذایی خام استفاده نمایید و این وسایل را در طول پختن و بعد از طبخ غذا به کار نبرید مگر اینکه با آب و مایع پاک کننده آنها را شسته باشید.
- ✓ غذاها را به طور مجزا در داخل ظروف نگهداری کنید تا از آمیختگی غذاهای خام و پخته جلوگیری شود.



علت چیست؟

بخت کامل تقریباً تمام میکروارگانیسم‌های موجود در غذا را از بین می‌برد. مطالعات نشان داده است که رساندن دمای غذا به ۷۰ درجه سانتیگراد می‌تواند به ما اطمینان دهد که غذا سالم است. غذاهایی که نیاز به توجه بیشتری دارند عبارتند از گوشت جرج شده، گوشت بریان، گوشت همراه با مغزها و ماهیان بطور درسته.

غذاها را خوب بپزید.

- ✓ تمامی غذاها خصوصاً گوشت، ماهی و تخم مرغ و غذاهای دریایی را خوب بپزید.
- ✓ غذاهایی نظیر سوپ و خورش را به خوبی بجوشانید و مطمئن شوید که دمای آن از ۷۰ درجه سانتیگراد که میکروارگانیسم‌ها از بین می‌روند، گذشته است. از صوری نبودن و شفاف بودن آب گوشت و مرغ اطمینان حاصل کنید. بهتر است برای تعیین دمای غذا از دماسنج استفاده کنید.
- ✓ غذاهایی را که می‌خواهید دوباره مصرف کنید، مجدداً و به خوبی گرم کنید.



علت چیست؟

میکروارگانیسم‌ها خیلی سریع در دمای اتاق رشد میکنند. ولی در دمای کمتر از ۵ درجه سانتیگراد و بیش از ۶۰ درجه قادر به ادامه حیات نبوده و یا رشد آنها متوقف می‌شود. تعداد کمی از میکروارگانیسم‌های خطرناک می‌توانند در دمای کمتر از ۵ درجه سانتیگراد قابلیت رشد و نمو داشته باشند.

غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید.

- ✓ غذاهای پخته را در دمای اتاق بیش از ۲ ساعت نگهداری نکنید.
- ✓ هر گونه مواد غذایی پخته شده و فاسد شدنی را در یخچال قرار دهید.
- ✓ غذاهای پخته شده را برای مصرف دوباره، در دمای بیش از ۶۰ درجه گرم کنید و ترجیحاً به دمای جوش برسانید.
- ✓ مواد غذایی را برای زمانی طولانی حتی در یخچال نگه داری نکنید.
- ✓ اجازه ندهید که مواد غذایی منجمد در دمای اتاق بتدریج از حالت انجماد خارج شوند.



علت چیست؟

مواد خام از جمله آب و بیخ ممکن است به میکروارگانیسم‌های زیان آور و مواد شیمیایی آلوده شده باشند. مواد شیمیایی زیان آور در غذاهای دست خورده و کیک زده ممکن است بوجود آیند. دقت در انتخاب غذاهای خام و استفاده از راههای ساده ای نظیر شستن و پوست گرفتن به حد قابل ملاحظه ای از مخاطرات می‌کاهد.

همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمایید.

- ✓ همیشه از آب سالم استفاده کنید و یا با روشهای سالم سازی آب نظیر جوشاندن و استفاده از قرص کتر استفاده نمایید و آن را سالم کنیم.
- ✓ همواره از مواد غذایی تازه و سالم استفاده نمایید. از مصرف غذاهای دست خورده اجتناب ورزید.
- ✓ غذا های فرایند شده بهداشتی نظیر شیر پاستوریزه مصرف نمایید.
- ✓ میوه و سبزیجات را به خوبی بشویید مخصوصاً اگر آنها را خام مصرف می‌کنید.
- ✓ غذاها را بعد از تاریخ انقضاء مصرف نکنید.

