



مواد غذایی مختلف از نظر سرعت فاسد شدن به سه دسته تقسیم می‌شوند:

۱- مواد غذایی زود فاسد شونده:

مانند شیر، گوشت، ماهی، مرغ و سایر مواد غذایی حیوانی که باید آنها را فقط برای مدت کوتاه و آن هم در یخچال نگهداری نمود.

۲- مواد غذایی نیمه فاسد شونده:

مانند سبزیها و میوه ها که می توان آنها را در هوای خنک و بیرون از یخچال برای مدتی کوتاه نگهداری کرد و در هوای گرم باید آنها را در یخچال قرار داد.

۳- مواد غذایی دیر فاسد شونده:

مانند حبوبات و دانه‌های غلات خشک (گندم و برنج) که این مواد را می‌توان در شرایط مناسب برای مدتی طولانی نگهداری کرد.



## ایمنی غذا

### چرا بهداشت مواد غذایی اهمیت دارد؟

انسان برای انجام کارهای خود به نیرو احتیاج دارد که این نیرو و انرژی را باید از غذای کافی و مناسب به دست آورد. اگر چه مواد غذایی برای سلامتی لازم هستند اما آلودگی و فاسد شدن آنها می‌تواند سلامتی انسان را به خطر بیندازد.

گاهی اوقات آلودگی مواد غذایی قبل از تولید آنها ایجاد می‌شود (بیماریهای دامی) ولی در بیشتر مواقع آلودگی مواد غذایی در اثر ناآگاهی یا بی‌توجهی انسان در زمان کار کردن با آنها رخ می‌دهد.

رعایت بهداشت مواد غذایی مسئولیت همه افراد جامعه است. بخصوص کسانی که در تهیه و توزیع و نگهداری یا فروش مواد غذایی کار می‌کنند. اما پس از خریداری مواد غذایی در محیط منزل هم نکات مهمی در نگهداری و مصرف آنها وجود دارد که رعایت آنها به عهده اعضا خانواده بخصوص زنان است. زنان نقش مهمی در بهداشت مواد غذایی دارند.



## چه بیماریهایی از طریق غذا منتقل می شوند؟

آلودگی و فساد مواد غذایی می تواند مشکلات زیادی برای انسان بوجود آورد. اگر مواد غذایی، مخصوصا غذاهای پخته، خوب نگهداری نشوند می توانند موجب مسمومیت غذایی شوند، از علامتهای مسمومیت غذایی می توان استفراغ و اسهال را نام برد.

میکروبهایی که باعث بیماریهای اسهالی می شوند، معمولا از طریق غذای آلوده به انسان منتقل می شوند. در این میان اسهال خونی و تب روده ای بسیار خطرناک هستند.

ممکن است کسانی که بوسیله میکروبهای روده ای آلوده می شوند، بیماری واضحی نداشته باشند و برای درمان آن کاری نکنند ولی میکروب در بدن آنها باقی بماند و دیگران را (از راه مدفوع) بیمار کنند.

اگر مواد غذایی از جمله سبزیها و کاهو به تخم انگلهای روده ای آلوده باشند می توانند باعث بیماریهای انگلی مثل کرم و کیست شوند.

قارچها و کپکهایی که روی مواد غذایی نظیر آبلیمو، آبغوره، سس گوجه فرنگی و ... رشد می کنند می توانند باعث مسمومیت شوند و اگر مصرف این مواد مدت زیادی طول بکشد حتی می تواند موجب سرطان شود. علاوه بر میکروبهها، مواد شیمیایی و سموم هم می توانند مواد غذایی را ناسالم کنند مثلا سمهایی که برای باغهای میوه و مزرعه ها قبل از برداشت استفاده می شوند می توانند منجر به آلودگی محصول شوند.

موادی که به غذاها اضافه می شوند تا ظاهر و طعم غذا را بهتر کنند مثل رنگها، عطرها یا موادی که مدت نگهداری غذاها را بیشتر می نمایند اگر از نوع مناسب نباشند و به مقدار زیاد مصرف شوند باعث مسمومیت و بیماری خواهند شد.

اگر مواد غذایی در مراکز تهیه و توزیع آلوده شوند باعث بیماری و گرفتاری افراد زیادی می شوند.

## مواد غذایی از چه راههایی آلوده می شوند؟

ممکن است مواد غذایی در جریان تولید تا مصرف در مراحل مختلف آلوده شوند.

معمولا مواد غذایی به علت تماس با مدفوع انسان، مدفوع حیوانات یا مواد شیمیایی آلوده می شوند.

میکروبهها، انگلها و سایر چیزهایی که مواد غذایی را آلوده می کنند، معمولا از راه دست، حشرات، حیوانات، جوندگان و ظروف آلوده منتقل می شوند.

ممکن است مواد غذایی قبل از تولید یا توزیع آلوده شده باشند. این حالت زمانی ایجاد می شود که حیوانات به بیماری مبتلا باشند و این بیماری شیر یا گوشت آنها را آلوده کرده باشد.

با رعایت اصول بهداشت فردی، بهداشت محیط، جلوگیری از تماس حیوانات و حشرات با غذا و نگهداری غذا در محل و محیط مناسب می توان در مراحل مختلف از آلوده شدن مواد غذایی جلوگیری کرد.



## دانستیهای بهداشتی



### در هنگام خرید شیر و فرآورده های آن چه نکاتی را باید رعایت کرد؟

شیر سالم طعم مطبوعی دارد کمی شیرین بوده و رنگ سفید مایل به زرد دارد. شیر یکی از غذاهای بسیار مفید است ولی خیلی زود آلوده می شود و محل مناسبی برای رشد میکروبها می باشد.

خطر آلودگی در شیر خام بیشتر است و به همین دلیل نباید شیر خام خریداری کرد، اما در صورت خریداری می توان با اضافه کردن مقداری آب آن را به مدت ۲۰ دقیقه جوشانید.

شیری برای خریداری مناسب است که پاستوریزه یا استرلیزه باشد. در این روش با استفاده از حرارت میکروبهای شیر را از بین می برند. شیر پاستوریزه را تا دو روز می توان در یخچال نگه داشت و بیرون از یخچال زود فاسد می شود. اما شیر استرلیزه ای که درب آن باز نشده باشد حتی خارج از یخچال هم تا چند روز سالم می ماند.

در هنگام خرید شیر شیشه ای یا پاکتی باید به تاریخ مصرف آن توجه کرد.

پنیر تازه محلی می تواند بیماری تب مالت را به انسان منتقل کند بنابراین نباید پنیر تازه محلی مصرف کرد. اگر پنیر فروشگاه محلی باشد می توان آنرا پس از خریداری ۲ ماه در آب نمک و در یخچال منزل نگهداری کرد و آنگاه آنرا مصرف نمود.

خطر آلودگی در بستنی هایی که به روش سنتی تهیه می شوند بیشتر است، بنابراین بهتر است از خریداری آنها خودداری کرد.

آلودگی کشک مایع می تواند موجب انتقال بیماری شود، بنابراین قبل از مصرف باید نیم ساعت جوشانده شود.

بهتر است کلیه فرآورده های لبنی به صورت پاستوریزه خریداری و مصرف شوند.



### در هنگام خرید مواد گوشتی به چه مسایلی باید توجه کرد؟

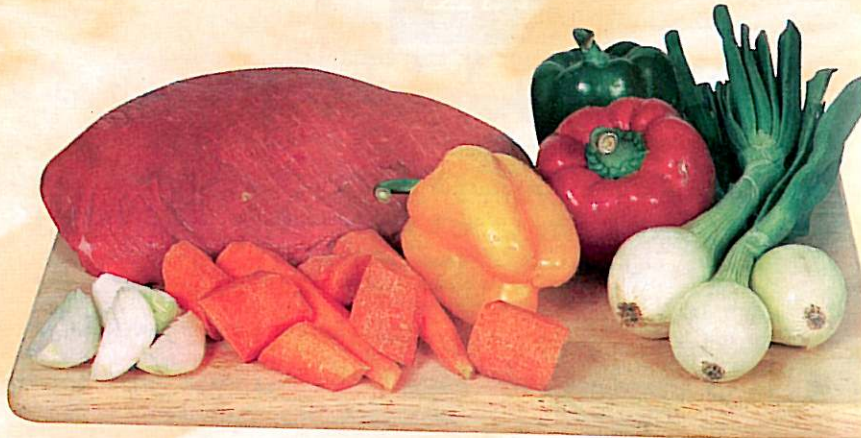
- ✓ در هنگام خرید مواد گوشتی باید دقت کرد که دام یا مرغ به روش بهداشتی ذبح شده باشد و دارای مهر کشتارگاه باشد.
- ✓ باید گوشت قرمز، مرغ و ماهی در شرایط خنک (یخچال) نگهداری شوند.
- ✓ دل، جگر، قلوه و زبان باید تازه، فاقد بو و دارای رنگ روشن بوده و در یخچال نگهداری شوند.

### بیشتر بدانید:







### مشخصات گوشت سالم:

- 👁️ رنگ طبیعی داشته باشد.
- 👁️ بوی بد ندهد.
- 👁️ سطح آن لیز و مرطوب نباشد.
- 👁️ قبل از سفارش شما چرخ نشده باشد.
- 👁️ مهر کشتارگاه داشته باشد.








## مشخصات مرغ سالم:



-  پوست شفاف و مرطوب داشته باشد.
-  بوی بد نداشته باشد.
-  شکم آن سبز یا آبی نباشد.
-  محل بریدگی گردن آن متورم باشد.





## مشخصات ماهی سالم:



-  چشمهای شفاف و برجسته داشته باشد.
-  پولکهایش آسان کنده نشود.
-  زیر گوشکهای ماهی، قرمز و روشن باشد.
-  بوی بد ندهد.
-  جای فشار انگشت روی بدن آن باقی نماند.

## مشخصات تخم مرغ سالم:



-  وقتی در یک ظرف آب قرار داده می شود، در ته ظرف قرار گیرد.
-  در موقع تکان دادن لقی نزنند.
-  بعد از شکستن، زرده آن با سفیده مخلوط نباشد.
-  در مقابل نور، زرد و شفاف باشد.



## در هنگام خرید میوه و سبزی به چه نکاتی باید توجه نمود؟

- ✓ میوه و سبزی را به صورت تازه خریداری کنید و از انبار کردن میوه ها به مدت طولانی خودداری کنید.
- ✓ از خرید میوه های مانده و له شده و یا کپک زده خودداری کنید.
- ✓ سبزیها بخصوص سبزیهایی که پخته نمی شوند مانند کاهو، کلم و... میتوانند به تخم انگلها آلوده باشند، پس باید با مایع ظرفشویی و ماده ضد عفونی کننده شستشو داده شوند.

## برای نگهداری مواد غذایی چه اصولی را باید رعایت کرد؟

- ✓ مواد گوشتی، شیر و لبنیات، میوه ها و سبزیجات باید در محیط سرد نگهداری شوند که در منزل این محیط تنها یخچال است.
- ✓ برای نگهداری میوه ها در یخچال باید توجه داشت هوا در همه قسمت های میوه جریان پیدا کند بنابراین نباید میوه ها را در یخچال داخل نایلون گذاشت.
- ✓ برای نگهداری سبزی ابتدا آن را پاک کنید و بشویید و سپس آنها را لای یک پارچه تمیز بپیچید و بعد داخل یخچال بگذارید.
- ✓ برای نگهداری غذای پخته در یخچال نباید از ظرف های بزرگ استفاده کرد چون وسط غذا دیرتر سرد می شود و میکروبها می توانند در آن قسمت رشد کنند.
- ✓ مواد غذایی خشک مانند گندم، برنج، حبوبات و... را می توان در هوای معمولی نگهداری کرد اما قبل از انبار کردن باید دقت کرد حشره یا کپک نداشته باشد.
- ✓ میوه ای که فاسد است خیلی زود آلودگی را به میوه های مجاور خود منتقل می کند بنابراین باید میوه های فاسد را جدا کرد.
- ✓ محل نگهداری مواد غذایی باید از زمین فاصله کافی داشته باشد.
- ✓ مواد غذایی که در منزل انبار می شوند باید هرچند وقت یک بار جابجا و از نظر آلودگی و فاسد شدن بررسی شوند.
- ✓ نور آفتاب می تواند بعضی از مواد غذایی را فاسد کند لذا از قرار دادن روغن مایع، آبلیمو و سیب زمینی و پیاز در مقابل آفتاب خودداری کنید.
- ✓ محل نگهداری نان و بیسکویت باید خشک و بدون رطوبت باشد چون ممکن است روی آنها کپک رشد کند.
- ✓ ترشی ها را نباید در ظرفهای فلزی نگهداری کرد.
- ✓ ظروفی که برای نگهداری مواد غذایی استفاده می شوند نباید از قوطی خالی سموم و آفت های گیاهی یا مواد شیمیایی انتخاب شوند.

## برای جلوگیری از فاسد شدن مواد غذایی چه کار می توان کرد؟

- ❄ یکی از مهمترین راههای جلوگیری از فساد مواد غذایی سرد کردن است. ❄
- ❄ یخچال برای نگهداری کوتاه مدت مناسب است ولی برای نگهداری طولانی مدت باید غذاها را منجمد کرد. ❄
- ❄ درجه حرارت یخچال باید بین ۴ تا ۸ درجه سانتیگراد باشد (برای فصول مختلف متفاوت است). ❄
- ❄ یکی دیگر از راههای جلوگیری از فساد شدن مواد غذایی استفاده از حرارت است چون میکروبها در حرارت زیاد از بین می روند. ❄
- ❄ یکی از راههای جلوگیری از فساد شدن سبزیها خشک کردن آنها می باشد. ❄
- ❄ یکی از روشهای نگهداری مواد غذایی که حمل و نقل آنها را آسان می کند و نیازی به یخچال نیز ندارد تهیه کنسرو است. ❄
- ❄ دود دادن مواد غذایی مثل ماهی نیز از فساد شدن آنها جلوگیری می کند اما بهتر است از غذاهای دودی زیاد استفاده نشود. برای نگهداری ماهی از خشک کردن و نمک سود کردن نیز استفاده می شود. ❄
- ❄ در تهیه مربا و رب، مواد غذایی غلیظ تر می شوند و هنگام پخت، میکروبهای آنها از بین می روند. ❄

❄ درست کردن شور و ترشی هم یکی از راههای دیگر مقاوم کردن مواد غذایی است، چون میکروبها نمی توانند در جایی که نمک و سرکه زیاد باشد خوب رشد کنند.



## برای ضد عفونی کردن و شستشوی میوه و سبزیجات چه باید کرد؟

### برای شستشوی مناسب سبزیها باید چنین عمل کرد:

- ✓ ابتدا باید سبزیها را با آب شست و به خوبی پاک کرد تا گل و لای و مواد اضافی آنها از بین برود.
- ✓ برای از بین بردن تخم انگلها باید سبزیها را در یک ظرف ریخت و ظرف را از آب پر کرد. برای هر لیتر آب باید ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی در ظرف ریخت. سپس با دست به هم زد تا تمام سبزیها در کف حاصل از مایع ظرفشویی قرار گیرد. بعد از ۵ دقیقه باید سبزیها را از ظرف خارج کرد و با آب سالم شست.
- ✓ برای از بین بردن میکروبها باید سبزیهایی را که در مرحله قبلی با مایع ظرفشویی شسته شده اند در مایع ضد عفونی کننده ریخت. برای این کار باید در یک ظرف ۱۰ لیتری آب، یک قاشق چای خوری پرکلرین (گرد کلر) را حل کرد و سبزیها را به مدت ۵ دقیقه در آن نگهداشت.
- ✓ پس از ضد عفونی کردن، باید سبزیها را با آب سالم به خوبی شست.
- ✓ برای شستشوی میوه ها و سبزیهایی که در زیرزمین کشت می شوند مثل هویج، سیب زمینی و... باید خاک روی آنها را با دقت پاک کرد. بهتر است کاهو ابتدا پرپر شود و سپس شستشو گردد.





## دانستنیهای بعداشتی

### برای پخت غذا چه نکاتی را باید رعایت کرد؟

- 🍲 قبل از پختن غذا، مخصوصا بعد از دفع مدفوع یا شستن کودکان شیرخوار باید دستها را با آب و صابون شست.
- 🍲 در تهیه غذا باید از آب سالم استفاده کرد. آب آلوده مواد غذایی سالم را هم آلوده می کند و این امر می تواند موجب بیماری شود.
- 🍲 اگر دچار زخمی در دستهای خود هستید در هنگام تهیه غذا، زخم را بپوشانید.



### نکات اساسی در آماده سازی، پخت و مصرف مواد غذایی

#### گوشت، غذاهای گوشتی و تخم مرغ

- ✓ برای خارج کردن گوشت از حالت یخ زده، آن را شب قبل در یخچال بگذارید.
- ✓ گوشت مرغی که تیره، پر خون و کبود است، قابل مصرف نیست.
- ✓ گوشت مرغ نگهداری شده در شرایط نامناسب خاکستری و گاهی سبز رنگ است و غیر قابل مصرف می باشد.
- ✓ قبل از پختن و مصرف گوشتهای قرمز، تمام چربی قابل دید آن را جدا کنید.
- ✓ پوست مرغ را که دارای چربی زیاد است، قبل از پخت جدا کنید.
- ✓ تا آنجا که ممکن است از سرخ کردن گوشت خودداری کنید.
- ✓ در مصرف مغز و زبان به علت بالا بودن چربی زیاد، افراط نکنید.



#### سبزی و میوه

- ✓ میوه و سبزی را تا حد امکان خام مصرف کنید.
- ✓ برای پختن سبزیجات ابتدا آب را بجوشانید، سپس سبزی را در آن بریزید و به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید.
- ✓ از سرخ کردن سبزیجات خودداری کنید.
- ✓ هنگام پختن سبزیها درب ظرف را ببندید و از پختن آن به مدت طولانی خودداری کنید.

#### غلات و حبوبات

- ✓ در صورت امکان برنج را به صورت کته مصرف کنید تا مواد غذایی آن در اثر آبکش کردن از بین نرود.
- ✓ نانهای سبوس دار به ویژه آنهایی که از خمیر مایه برای تهیه خمیر آنها استفاده شده مصرف کنید.
- ✓ حبوبات را قبل از پختن یک شبانه روز در آب بخیسانید و آب آنرا دور بریزید و بعد بپزید.





### پس از پختن غذا چگونه می توان آنرا سالم نگهداشت؟

غذاهای پخته ای که به روش صحیح نگهداری نشده باشند مهمترین علت مسمومیتهای غذایی هستند.

بهتر است غذای پخته هرچه زودتر مصرف شود چون میکروبها به غذای گرم علاقه بیشتری دارند.

- ✓ غذای پخته شده حتما باید در ظرف در دار و در یخچال نگهداری شود.
- ✓ غذای پخته ای که در یخچال نگهداری می شود برای مصرف دوباره باید به خوبی گرم شود به طوری که همه جای آن تا ۷۰ درجه حرارت بگیرد.
- ✓ بیش از دو بار گرم کردن غذای پخته کار صحیحی نیست چون هم خطر آلودگی آن بیشتر است و هم ارزش غذایی خود را از دست می دهد.
- ✓ غذای پخته را در کنار غذای خام قرار ندهید زیرا موجب انتقال آلودگی از غذای خام به غذای پخته می شود.



- ✓ از حرارت دادن زیاد و طولانی روغنهای مایع خودداری کنید.
- ✓ از مصرف روغنی که چند بار حرارت دیده بطور جدی پرهیز کنید.
- ✓ روغنهایی که بو و غلظت آنها زیاد است و تغییر رنگ داده اند خریداری نکنید. هنگام خرید به تاریخ تولید و انقضای مصرف روغن توجه کنید.
- ✓ درب ظرف روغن مایع را پس از هر بار مصرف ببندید و در جای خنک و دور از نور نگهداری کنید.
- ✓ از حرارت دادن حلب یا قوطی روغن جامد به علت ایجاد ترکیبهای سمی خودداری کنید.



## کنسروها

- ✓ از خرید و مصرف کنسروهایی که قوطی آنها باد کرده و زنگ زده است خودداری کنید.
- ✓ از نگهداری قوطی کنسرو در یخچال و محیطهای مرطوب خودداری کنید.
- ✓ باقی مانده قوطی کنسرو باز شده را در ظرفهای شیشه ای و در یخچال نگهداری کنید.
- ✓ از خرید کنسروهایی که پروانه ساخت از وزارت بهداشت و تاریخ تولید و مصرف ندارند خودداری کنید.
- ✓ قوطی کنسرو را قبل از مصرف به مدت ۲۰ دقیقه در آب بجوشانید.





نکات کلی که در هنگام کار با مواد غذایی باید رعایت کرد:

### رعایت بهداشت فردی

- ✓ پوشیدن لباس تمیز
- ✓ دور کردن زیورآلات از خود
- ✓ پوشاندن سر
- ✓ شستن دست با آب و صابون
- ✓ پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه
- ✓ باند پیچی کردن خراشهای روی انگشتان
- ✓ رعایت بهداشت غذا
- ✓ سرد نگه داشتن غذاهای فاسد شدنی
- ✓ خوب پختن غذا (پخت کامل غذا میکروبیها را می کشد)
- ✓ جدا نگه داشتن غذاهای خام از غذای پخته

### نگهداری غذای پخته شده در وضعیت مناسب

- ✓ غذای پخته شده را باید سریع سرد کرد و داخل یخچال نگهداری کرد.
- ✓ هنگام مصرف دوباره باید غذا را کاملاً گرم کرد.
- ✓ تمام مراحل کار با غذاهای پخته شده فاسد شدنی، باید با سرعت انجام گیرد.

### رعایت بهداشت آشپزخانه

- ✓ تمیز نگهداشتن محوطه آشپزخانه
- ✓ عوض کردن و شستن پارچه ها و حوله هایی که در آشپزخانه به کار می روند.

### مشخصات یک فرآورده غذایی بسته بندی شده

#### به شرح ذیل می باشد:

- ✓ برچسب (نام محصول)
- ✓ تاریخ تولید و انقضا مصرف داشته باشد.
- ✓ مواد تشکیل دهنده (ارزش غذایی محصول از نظر میزان انرژی و سایر موارد) مشخص باشد.
- ✓ شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت و درمان داشته باشد.
- ✓ نام و آدرس کارخانه سازنده داشته باشد.

