

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



بهداشت مواد غذایی

انسان براي ادامه حیات به غذا نیازمند است و بدون غذا نمی‌تواند بیش از چندروز زنده بماند. اگر غذای مصرفی انسان سالم و بدون آلودگی باشد سبب رشد و نمو و تولید انرژی می‌شود، اما در صورت آلوده بودن غذا مصرف آن سبب ضعف قوای جسمانی و ایجاد بیماری‌های گوناگون می‌گردد.

بنابراین لازم است مراحل تولید، نگهداری، توزیع و فروش مواد غذایی طبق موازین بهداشتی انجام گیرد تا علاوه بر کاستن عواقب بسیار وخیم بیماری‌ها از هدر رفتن نیروی کار و صدماتی که به تبع آن بر اقتصاد مملکت وارد می‌آید جلوگیری شود. مطالب این فصل به منظور آشنایی با بهداشت مواد غذایی ارائه شده است و نکات بهداشتی لازم در مورد هر یک از مواد غذایی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

غذا چیست

◀ غذا به موادی گفته می‌شود که پس از وارد شدن به بدن تولید نیرو و انرژی نموده و نیز برای رشد و نمو و ترمیم بافت‌های از دست رفته مؤثر باشد.

بهداشت مواد غذایی

◀ عبارت است از کلیه اصولی که باید در تولید، تهیه، نگهداری، عرضه و فروش مواد غذایی رعایت گردد تا غذای سالم و با کیفیت مطلوب به دست مصرف کننده برسد.

فساد در مواد غذایی

◀ فساد در مواد غذایی به آن دسته از تغییرات و دگرگونی‌ها، اطلاق می‌شود که غذا را نامناسب برای مصرف می‌نماید.

👉مهم‌ترین عوامل فساد در مواد غذایی عبارتند از:

۱-عوامل فیزیکی: (مانند گرما، سرما، نور، رطوبت و اکسیژن)

۲-عوامل شیمیایی

۳-عوامل بیولوژیکی(عوامل زنده)

آلودگی مواد غذایی

آنچه که تحت عنوان آلودگی مواد غذایی مطرح میشود، در دوگروه آلودگی اولیه و ثانویه طبقه بندی می‌گردد.

الف) آلودگی اولیه

وقتی که يك ماده غذایی، دراصل به يکي از عوامل آلودگی، آلوده باشد، اطلاق می‌گردد. مثلاً شیر گاو یا گوسفند مبتلا به تب مالت، گوشت حیوان مبتلا به سیاه زخم، و یا قارچ سمی و...

ب) آلودگی ثانویه

مهمترین بخش آلودگی مواد غذایی است. و به آن دسته از آلودگیها، اطلاق می‌شود که در يکي از مراحل تهیه تا مصرف مواد غذایی وارد آنها میشود. و همین قسمت از آلودگی است که با رعایت اصول بهداشتی بخوبی قابل کنترل است. ضمناً از راههای انتقال آلودگی به مواد غذایی آب، فاضلاب، گردوخاک، باد، حشرات، جوندگان، ظروف و از همه مهمتر دستهای آلوده می‌باشد که می‌توان با رعایت بهداشت فردي، بهداشت محیط و رعایت مسائل بهداشتی، از مرحله تهیه مواد اولیه، حمل و نقل، بسته بندی، طبخ، نگهداری تا مرحله مصرف، آلودگی‌های ثانویه را کنترل نمود.

روش هاي نگهداري مواد غذايي :

۱. نگهداري مواد غذايي به كمك سرما
۲. خشك كردن
۳. نمك زدن
۴. دود دادن
۵. نگهداري ماده غذايي به كمك مواد شيميايي (مواد نگهدارنده)
۶. استفاده از اشعه

بهداشت مواد غذایی حیوانی و گیاهی

اول- بهداشت شیر و فرآورده‌های آن شامل :

◀ شیر

◀ کره

◀ پنیر

◀ کشک

◀ بستنی

دوم- بهداشت گوشت

سوم- بهداشت نان و غلات و سبزی‌ها

◀ از کاملترین غذاها در طبیعت شیر است، چرا که تقریباً دارای تمامی مواد لازم مانند پروتئین، چربی، مواد معدنی و انواع ویتامینها جهت رشد و ادامه زندگی است، به شرطی که از دام سالم و با رعایت اصول بهداشتی تهیه شده باشد. شیر خوب و سالم دارای طعمی مطبوع، خوشمزه و کمی شیرین بوده و رنگ آن سفید مایل به زرد است.

عوامل آلوده کننده شیر و روشهای کنترل آن

- ◀ عوامل بسیاری در آلودگی شیر مؤثر هستند که عبارتند از:
- ◀ بیماری هایی که حیوان دچار آن است (آلودگی های اولیه) مانند بیماری های سل، سیاه زخم، تب مالت، سالمونلا و...
- ◀ بیماری هایی که بدلیل عدم رعایت اصول بهداشتی قبل و بعد از دوشیدن شیر به آن منتقل می شود (آلودگی های ثانویه) مانند حصبه، وبا، اسهال و...

بنابر این در مصرف شیر باید نکات بهداشتی زیر را به مصرف کننده آموزش داد :

- ❖ شیر را نباید به صورت خام مصرف کنند، زیرا اگر حیوان شیرده مبتلا به سل یا تب مالت باشد بیماری می تواند به انسان منتقل شود.
- ❖ افرادی که شیر می دوشند باید از سلامت کامل برخوردار باشند و کارت معاینه پزشکی برای آنان صادر شده باشد.
- ❖ شیر و فرآورده های آن را باید در تمام مراحل دوشیدن و حمل در ظروف مجاز، تمیز و سرپوشیده نگهداری کرد.
- ❖ باید دامدار را تشویق کرد تا دامهایشان را بطور مرتب توسط مسئول دامپزشکی مورد معاینه قرار داده و بموقع علیه بیماریها واکسینه نمایند.
- ❖ ظروف مورد استفاده برای حمل و نگهداری شیر بهتر است تمام استیل و دربدار باشد که امکان تمیز کردن سطوح داخل آن وجود داشته باشد. و لازمست پس از پایان کار با آب و مایع ظرفشویی شسته و با آب سالم آبکشی شود.
- ❖ شیر خام را قبل از مصرف باید حداقل يك دقیقه با همزدن مداوم جوشانند (بمدت يك دقیقه بعد از مرحله جوشیدن آنرا روی اجاق نگهداشت).
- ❖ شیر پاستوریزه را باید حتماً در داخل یخچال (۴-۰) درجه نگهداری کرد. از نگهداری شیر پاستوریزه در خارج از یخچال خودداری نمایند.
- ❖ چنانچه شیر پاستوریزه بیش از ۴۸ ساعت در یخچال بماند، و علائم فساد و بریدگی در آن مشاهده نشود آنرا قبل از مصرف بجوشانند، و در صورت مشاهده علائم بریدگی و فساد از مصرف آن خودداری کنند .

◀ کره تازه ، خوشبو ، خوش طعم ، در دهان و کف دست فوراً آب می‌شود. کره گوسفند سفیدرنگ و کره گاو کمی زرد رنگ است. چنانچه کره در شرایط نامناسب و به مدت طولانی نگهداری شود معمولاً مزه تند می‌دهد و نیز تغییر رنگ داده و احتمالاً کپک می‌زند که از مصرف آن باید خودداری کرد . کره بسته بندی پاستوریزه را تنها به مدت يك هفته می‌توان در یخچال نگهداری کرد و برای مدت بیشتر باید داخل فریزر نگهداری شود.

پنیر يك ماده غذايي بسيار مقوي است و انواع مختلف دارد. پنیر سالم داراي طعم مطبوع بوده و رنگش بايد سفيد و کمی مایل به زرد باشد. چون اغلب مواقع پنیر را از شیر نجوشیده تهیه می‌کنند، بنابراین از مصرف پنیر تازه بايد خودداري شود و قبل از مصرف آن را در آب نمک غلیظ (۱۳ تا ۱۷ درصد) حداقل به مدت ۲ ماه در داخل یخچال یا سردخانه نگهداري نمایند.

کشك

➤ كشك مایع و کلیه مواد غذایی بسته بندی شده بایستی دارای برچسب و مجوز بهداشتی باشد، ضمناً به تاریخ تولید و تاریخ انقضاء آن توجه نمایند. هنگام خرید كشك مایع باید دقت کرد که علائم كيك زدگی و بوی نامطبوع نداشته باشد. كشك مایع قبل از مصرف به مدت ۵ دقیقه همراه با به هم زدن جوشانده شود.

بستني

➤ هر نوع بستني باید با شیر پاستوریزه و در شرایط بهداشتی تهیه شود و از مصرف هرگونه بستني با رنگ مصنوعی خودداری شود، مگر اینکه از شربت میوه یا کاکائو و یا رنگهای طبیعی تهیه شده باشد.

بهداشت گوشت

➡ گوشت سالم داراي رنگ قرمز طبيعي با درخشندگي خاص، قابل کشش و بوي مخصوص بخود است. بهترين منبع پروتئيني براي انسان بوده و درعين حال خيلي زود فاسد ميشود.

➡ گوشت اگر فاسد و آلوده باشد و در کشتارگاهها نظارت بهداشتي و دقت لازم را ننمايند انواع و اقسام بيماريها را به انسان منتقل مي نمايد مانند سل، سياه زخم، طاعون گاوي، کرم کدو و ...

عوامل آلوده کننده گوشت

➡ گوشت به دو طريق آلوده مي شود :

الف) منشأ داخلي : دام خودش به بيماري هاي مختلف مانند سل ، سياه زخم ، تب مالت ، انگل مبتلا باشد و با مصرف گوشت يا شير اين نوع حيوانات ، بيماري به انسان سرايت مي کند.

ب) منشأ خارجي : مانند محل کشتارگاه ، نحوه کشتار، وسايل ذبح و حمل و نقل ، قصاب ، شرايط توزيع گوشت ، نحوه نگهداري گوشت در منزل ، نحوه پخت و مصرف آن و... در ايجاد آلودگي گوشت مؤثر هستند.

فرق بین گوشت قرمز سالم و ناسالم

گوشت سالم رنگ قرمز طبیعی با درخشندگی خاص دارد، درحالی که رنگ گوشت ناسالم تیره و سطح آن لزج و چسبنده است.

گوشت سالم سفتی مخصوص و قابلیت برگشت پذیر و بوی مطبوعی دارد در صورتی که گوشت ناسالم شل بوده و دارای بوی نامطبوعی است.

فرق بین گوشت مرغ سالم و ناسالم

بدن مرغ تازه سالم، درخشانده و دارای رنگ سفید و شفاف است، در صورتی که مرغ مانده و ناسالم دارای گوشت شل و رنگ آن تیره و متمایل به سبز است.

مرغ تازه و سالم دارای بوی طبیعی است ولی مرغ مانده و فاسد بوی زننده ای دارد.

فرق ماهی سالم با ماهی کهنه فاسد

- ▶ سطح بدن ماهی سالم و تازه لزج و براق است درحالیکه سطح بدن ماهی کهنه کدر و خشک است.
- ▶ فلس‌های بدن ماهی ساده براق است و براحتی کنده نمی‌شود ولی در ماهی کهنه فلس‌ها براحتی از بدن ماهی جدا می‌شود.
- ▶ چشم‌های ماهی سالم و تازه درخشان، شفاف، روشن و برجسته است ولی در ماهی کهنه و ناسالم چشمان شفافیت ندارد و فرورفته، تیره و کدر است.
- ▶ اگر با انگشت دست بدن ماهی تازه را فشار دهید گودی آن زود از بین می‌رود ولی اگر ماهی کهنه باشد گودی روی بدن ماهی مدتی باقی می‌ماند.
- ▶ آبشش‌های ماهی سالم و تازه به رنگ قرمز روشن است، درحالیکه در ماهی ناسالم به رنگ قهوه‌ای تیره رنگ است.
- ▶ چنانچه ماهی را به حالت افقی نگهداریم اگر تازه باشد به همان حالت باقی می‌ماند ولی ماهی کهنه به حالت افقی نمی‌ماند و دوطرف خم می‌شود.

مشخصات کالباس و سوسیسی و نحوه تشخیص فساد در آنها

► برای تشخیص فساد کالباس کارد یا چاقوی تمیزی را به مدت ۲ دقیقه در آبجوش فروبرده و سپس آنرا با پارچه یا حوله تمیز خشک کرده و بلافاصله آنرا در کالباس یا سوسیسی موردنظر فروبرده و پس از چند لحظه کارد را بیرون آورید. استشمام کنید در صورت فاسد بودن بوی گندیدگی شدیداً احساس می شود.

► مزه کالباس و سوسیسی سالم مطبوع و خوشایند است اگر طعم آن ترش باشد دلیل بر فساد آن بوده و نباید مصرف گردد.

غذاهای کنسرو شده و نحوه تشخیص فساد در آنها

- در کنسرواسیون مواد غذایی را در قوطیهای سربسته و فاقد منفذ قرار داده و عمل دربندی بطور دقیق صورت می‌گیرد و قوطیهای مذکور را در داخل اتوکلاو بمدت ۲۰ دقیقه در ۱۱۵ تا ۱۲۰ درجه سانتی گراد و فشار معادل ۵ اتمسفر قرار می‌دهند. مواد غذایی داخل قوطی، استریل شده و برای مدت نسبتاً طولانی بدون نیاز به یخچال قابل نگهداری خواهد بود. با گذشت زمان، چون مواد غذایی داخل قوطیهای کنسرو وارد برخی فعل و انفعالات شیمیایی می‌شوند لذا بهتر است از نگهداری کنسروها بیش از ۲ سال خودداری گردد.
- تهیه کنسرو در صورتی که تحت مراقبت شدید بهداشتی انجام نشود تولید مسمومیت می‌کند. بنابراین در هنگام خرید و مصرف غذای کنسروی باید به نکات ذیل توجه شود:
- انواع مواد غذایی کنسرو شده باید دارای برچسب حاوی شماره ، پروانه ساخت، تاریخ تولید، تاریخ انقضاء مصرف، نام و محل تولید باشد.
- قوطی کنسرو نباید زنگ زده و دارای منفذ باشد.
- چنانچه با وارد کردن فشار بوسیله انگشت در پهلوی یا بالا و پایین قوطی کنسرو، در محل فشار ایجاد فرورفتگی یا تولید صدا شود یا در طرف مقابل ایجاد برآمدگی نماید دلیل بر فساد آن است.
- اگر هریک از دو انتهای قوطی متورم و برآمده باشد نشانه رشد میکروب و تولید گاز است و نباید محتویات آنرا مصرف کرد. (شکل ۲-۱)
- قوطی‌های کنسرو را قبل از مصرف ۵ دقیقه بجوشانید.
- هر نوع مواد غذایی کنسرو شده را باید قبل از بازکردن به مدت ۵ دقیقه در آب جوشانند تا احتمال مبتلا شدن به مسمومیت کشنده بوتولیسم را از بین برد.

بهداشت روغن

- ▶ روغن یکی از مواد کالری‌زا برای انسان است که برای تهیه غذاها از آن استفاده می‌شود و چون فسادپذیر است، لازم است در مراحل تولید، توزیع، فروش و مصرف آن اصول بهداشتی کاملاً رعایت شود. در هنگام خرید روغن باید به نکات زیر توجه نمود:

انتخاب روغن

- ▶ محل نگهداری روغن در مغازه‌ها حائز اهمیت است و باید از نور و حرارت دور باشد.
- ▶ ظاهر قوطی روغن سالم و بی عیب باشد.
- ▶ اندازه قوطی یا وزن باید با مصرف خانوار تناسب داشته باشد.
- ▶ اطلاعات روی برچسب قوطی روغن را کنترل کنید که تاریخ مصرف آن نگذشته باشد و نام کارخانه و شماره پروانه ساخت روی بسته ذکر شده باشد.
- ▶ علامت یا مهر استاندارد روی بسته روغن موجود باشد.

نگهداري روغن

- ▶ روغن را همیشه در ظرف دربسته نگهداري کنید.
- ▶ در صورت بزرگ بودن قوطي روغن از ظروف كوچكتر براي نگهداري موقت روغن مصرفي استفاده نماييد.
- ▶ براي نگهداري موقت روغن از ظرف تميز و خشك استفاده كنيد.
- ▶ براي انتقال روغن از قاشق كاملاً تميز و خشك استفاده كنيد و قاشق يا وسايل فلزي ديگر را در داخل ظرف روغن قرار ندهيد.
- ▶ روغن نبايد در هيچ مرحله اي بوي تند و نامطبوع داشته باشد.

تخم مرغ سالم

- ▶ تخم مرغ منبع غنی از لحاظ آهن، فسفر و ویتامین A است هر تخم مرغ در حدود ۸۰ کالری انرژی ایجاد می‌کند. در هنگام مصرف تخم مرغ باید به نکات زیر دقت کرد :
- ▶ تخم مرغ تازه در برابر نور، شفاف ولی تخم مرغ کهنه در مقابل نور کدر است.
- ▶ تخم مرغ تازه سفیده غلیظ و کشش خاص دارد و با زرده مخلوط نمی‌شود در صورتی که سفیده تخم مرغ کهنه آبی و شل است.
- ▶ تخم مرغ تازه را اگر آهسته در داخل ظرف آبی قرار دهیم به ته ظرف می‌رود ولی تخم مرغ کهنه بالای ظرف آب می‌ایستد.
- ▶ در تخم مرغ کهنه زرده به آسانی می‌ترکد و بوی بسیار زننده و متعفن دارد و باعث مسمومیت شدید می‌شود.
- ▶ تخم مرغ را بایستی حتماً در یخچال و در ظروف دربدار نگهداری نمود.
- ▶ پوسته تخم مرغ خام، نبایستی تا قبل از مصرف، شسته شود.

بهداشت نان

- ▶ نان فقط داراي ۹ درصد پروتئين است. ولي در کشور ما غذاي اصلي مردم را تشکيل مي‌دهد. اگر نان از آرد سبوس دار تهيه شود سالم تر و مغذي تر خواهد بود. بنابر اين بعنوان غذاي اصلي مردم کنترل و نظارت بهداشتي آن در مراحل اوليه تهيه آرد تا تهيه نان بسيار مهم است.
- ▶ مواد اوليه نان عبارتند از: آب ، آرد ، خميرترش و نمک . اگر مواد اوليه نان نامرغوب باشد و بصورت غيربهداشتي تهيه شود کيفيت آن نامطلوب خواهد بود. بايد توجه داشت براي ورآمدن خمير بايد از خميرترش خالص و يا خميرترش و مخمر استفاده شود و از مصرف جوش شيرين جداً خودداري شود.

مصرف جوش شیرین در تهیه نان برای مصرف کننده خطرانی را در پی دارد که عبارتند از:

- ▶ مانع جذب آهن، کلسیم، فسفر، روی و برخی از املاح می شود.
- ▶ باعث اختلالات دستگاه گوارش و ناراحتی های معده می شود.
- ▶ چون جذب آهن را مختل می کند باعث عوارض کم خونی می شود.
- ▶ ماندگاری نان را بشدت کم کرده و باعث بیات شدن زودرس نان می شود.
- ▶ میزان ضایعات و دورریز نان را بشدت افزایش می دهد.

در تهیه نان باید موارد ذیل رعایت شود:

- ▶ آرد باید سالم و عاری از لارو و شپشک، حشره، تغییر رنگ، بوی نامطبوع، گلوله شدن باشد.
- ▶ از آب سالم و بهداشتی برای تهیه خمیر استفاده شود.
- ▶ از خمیر ترش و مخمر و نمک تصفیه شده به اندازه کافی استفاده شود و زمان لازم برای ور آمدن خمیر رعایت گردد. (خمیر ترش تازه را باید در یخچال نگهداری نمود).
- ▶ تمام ابزار کار باید تمیز و بهداشتی باشند.
- ▶ کارگران باید دارای کارت معاینه پزشکی باشند.
- ▶ در هنگام تهیه نان کارگران باید رعایت بهداشت فردی را بنمایند و از روپوش سفید و کلاه استفاده کنند.
- ▶ دکان نانوايي باید شرایط بهداشتی مندرج در آئین نامه اجرائی قانون اصلاح ماده ۱۳ قانون مواد خوردنی و آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی را دارا باشد.
- ▶ نان كپك زده را به هیچ عنوان نباید استفاده کرد، حتی برای دام، زیرا سموم موجود در كپك نان میتواند به شیر دام منتقل گردد.

بهداشت برنج

- ▶ برنجی که ما مصرف می‌کنیم درحقیقت برنج سفید شده است که اغلب مواد غذایی آن به استثنای نشاسته بوسیله آسیاب و سفید کردن از آن خارج شده و انرژی غذایی آن کاهش یافته است. مناسب‌ترین روش پخت برنج آن است که برنج را خیلی سریع پخته و از آن کته درست کنند و سپس آنرا مصرف کنند.
- ▶ برنج را باید دور از آفتاب و رطوبت و درمحلی تمیز و عاری از حشرات و موش و درکیسته‌های نایلونی نگهداری کرد. برای نگهداری برنج برای مدت طولانی بایستی به هر ۱۰ کیلوگرم برنج حدود ۱۵۰ گرم نمک اضافه کرد.

سبزي ها

► مواد گیاهی بطور کلی قسمتی از مواد غذایی انسان را تشکیل می‌دهند. سبزی‌ها دارای مقدار زیادی مواد مغذی و ویتامین‌ها ، نیترات دو کربن (مخصوصاً سلولز) بوده که در تغذیه بسیار مؤثر است.

► سبزی‌ها را باید تازه مصرف کرد، زیرا نگهداری و انبار کردن سبزی‌ها مواد غذایی آن‌ها را کاهش می‌دهد . سبزیهای پختنی را باید به تکه‌های بزرگ خرد کرد و در آب کم و در حرارت و زمان کافی به نحوی پخت که تمام آب به خورد آنها برود.

► سبزیجاتی که بصورت خام مصرف می‌شود ممکن است آلوده به تخم انگل یا میکروبهای بیماری‌زا باشد، بنابراین باید آنها را خوب شست و ضد عفونی کرد.
(سالمسازی کرد)

میوه‌ها

▶ میوه‌ها حاوی منابع بسیار غنی از ویتامین (به ویژه ، ویتامین ث)، مواد معدنی، گلوکسید و قندها هستند . میوه‌ها را باید در صورت امکان تازه و نپخته مصرف کرد. پختن میوه‌ها در صورتی که مدت پخت آن طولانی نباشد صدمه زیادی به ویتامین‌های موجود در آن نخواهد زد . میوه‌ها را نباید قبل از استفاده خرد کرد و در معرض هوا قرار داد . در موقع خرید میوه‌ها باید به تازگی، شادابی، عطر، بو و پوست آنها توجه نمود که لکه دار و له شده و گندیده نباشند. میوه‌ها را باید در محل خنک و نسبتاً تاریکی نگهداری کرد و از دست زدن به میوه‌ها خودداری نمود.

▶ لازم به یادآوریست که میوه‌ها و سبزی‌ها بعلت مصرف کودهای انسانی در کشاورزی آلوده می‌شوند بنابراین مصرف آنها بدون گندزدایی باعث سرایت کردن بیماری به آنها می‌شود.

هرگز از حس چشایی

بعنوان وسیله تشخیص

فساد مواد غذایی

استفاده نکنید.

عفونت‌ها و مسمومیت‌های غذایی

► عفونت‌ها و مسمومیت‌های غذایی در نتیجه مصرف غذاهای آلوده ایجاد می‌شود .
عفونت‌ها و مسمومیت‌های غذایی علاوه بر زیان اجتماعی و ایجاد بیماری از نظر اقتصادی نیز بسیار اهمیت دارد زیرا سالیانه بسیاری از مواد غذایی آلوده معدوم می‌گردد . و مبالغ زیادی صرف درمان بیماران مبتلا به بیماری‌های با منشأ مواد غذایی می‌شود.

عفونت‌ها و مسمومیتهای غذایی را می‌توان به گروه‌های زیر تقسیم بندی نمود:

- ▶ عفونت‌های غذایی که در اثر وجود میکروبها در غذا به وجود می‌آید، مانند سالمونلوز.
- ▶ عفونت‌های غذایی ناشی از وجود انگلهای موجود در گوشت حیوانات آلوده و بیمار، مانند کرم کدو در گوشت گاو.
- ▶ مسمومیت غذایی ناشی از مصرف گیاهان و حیوانات سمی ، مانند قارچها و بعضی ماهی‌های سمی.
- ▶ مسمومیتهای ناشی از مصرف سموم مترشح از میکروبها در مواد غذایی ، مانند بوتولیسم.
- ▶ مسمومیتهای غذایی شیمیایی مانند مسمومیت ناشی از مصرف سرب ، روی و مس که از طریق وسایل تهیه و نگهداری وارد غذاها می‌گردد و همچنین آلودگی مواد غذایی با حشره کشها و ...

روش های پیشگیری از عفونت ها و مسمومیت های غذایی

► برای پیشگیری از عفونت ها و مسمومیتهای غذایی میبایست به نکات ذیل توجه کرد :

الف) رعایت بهداشت عمومی

ب) رعایت بهداشت فردی کارگران

رعایت بهداشت عمومی

- ▶ برای رعایت بهداشت عمومی و پیشگیری از عفونت‌ها و مسمومیتهای غذایی باید موارد ذیل را توصیه کرد :
- ▶ مواد غذایی بخصوص گوشت‌های خردشده و شیرینی‌های تر را فوراً در یخچال یا جاي خنك قرار دهید.
- ▶ غذاهای تهیه شده با گوشت ، حبوبات و سبزیجات را هرچه زودتر مصرف کنید. اگر نیاز به مصرف دوباره غذا شود باید حتماً آنها را جوشانند و سپس مصرف کرد.
- ▶ قوطی‌های کنسرو را حتماً به مدت ۵ دقیقه بجوشانید.
- ▶ غذاهای دریایی را با حرارت زیاد بپزید.
- ▶ از خرید مواد غذایی که در کنار خیابانها و معابر عمومی بدون سرپوش عرضه می‌شود خودداری کنید.

رعایت بهداشت عمومی

- ▶ در مسافرتها از لیوان یکبار مصرف استفاده کنید.
- ▶ عدم مصرف سالاد و سبزیهای خام در غذاخوری های بین راه را به مردم توصیه نمایید.
- ▶ از تماس افراد با دامهای آلوده و فضولات آنها جلوگیری کنید.
- ▶ از مصرف مواد غذایی با منشأ دامی بصورت خام و نپخته خودداری کنید.
- ▶ سبزیجاتی که می خواهید به صورت خام مصرف کنید می بایست طبق دستورالعمل سالم سازی کنید.
- ▶ میوه را قبل از مصرف کاملاً با آب سالم بشوید و ضد عفونی کنید.
- ▶ از آب سالم برای طبخ غذا استفاده کنید، اگر به آب در دسترس مشکوک هستید قبل از اضافه کردن به مواد غذایی آنرا بجوشانید.
- ▶ از تماس حشرات (مگس، سوسک، مورچه) و جوندگان (موش) با مواد غذایی جلوگیری کنید.

رعایت بهداشت فردی کارگران

- ▶ کارگران و نیز افرادی که در محلهای تهیه، توزیع و فروش مواد غذایی کار می‌کنند باید به محض ورود به محل کار لباس، کلاه و کفش مخصوص کار را بپوشند.
- ▶ کارگران و همچنین کلیه افرادی که در محلهای تهیه و توزیع مواد غذایی کار می‌کنند باید کارت معاینه پزشکی داشته باشند.
- ▶ انسان در حالت سلامتی کامل در قسمتهای مختلف بدن خود (دست، دهان، حلق، بینی، دستگاه گوارش) دارای میکروب خاص به صورت فلور طبیعی می‌باشد. لیکن حضورشان با هیچگونه علامتی توأم نیست و میتواند باعث آلودگی مواد غذایی گردد.

رعایت بهداشت فردی کارگران

- ▶ پوشیدن کلاه و روپوش در محل کار بسیار مهم است.
- ▶ شستن دست با آب و صابون برای کارگرانی که در مراکز تهیه ، توزیع و فروش مواد غذایی کار می‌کنند قبل از تهیه غذا بخصوص بعد از توالت، بعد از دست زدن به گوشت دام و گوشت طیور، سبزی خام و تخم مرغ، زباله و زباله دان و ... ضروری است.
- ▶ کارگران باید از کشیدن سیگار هنگام تهیه و آماده سازی غذا جداً خودداری نمایند.
- ▶ کارگرانی که به یکی از بیماری‌هایی نظیر: اسهال خونی ، حصبه ، انگل‌های روده ای ، یرقان ، کورک ، عفونتهای تنفسی مانند سل مبتلا شده باشند بایستی تا بهبودی کامل از ادامه کار آنها در مراکز تهیه، توزیع و فروش مواد غذایی جلوگیری نمود.

نگهداري مواد غذايي در منازل

▶ جهت نگهداري مواد غذايي در منزل رعايت نکات زیر ضروري است:

▶ مواد غذايي فاسد شدي را نبايد به مدت طولاني در هواي آزاد نگه داشت.

▶ بهتر است غذا در يخچال يا يخدان نگهداري شود.

▶ براي گرم کردن غذا به ميزاني که مورد نياز است بايد از آن برداشته شود و از گرم و سردکردن کل مواد غذايي پخته شده خودداري گردد.

نگهداري مواد غذايي در منازل

- ▶ با نصب توري به درب و پنجره‌ها از ورود حشرات (مگس و سوسك) به محيط آشپزخانه جلوگیری شود.
- ▶ در صورت استفاده از سموم حشره کش مي‌بايست ظروف و مواد غذايي را در قفسه‌هاي در بسته نگهداري کرد.
- ▶ سوراخها و راههاي ورود جوندگان (موش) به محيط خانه و آشپزخانه بايد مسدود شوند.
- ▶ مواد غذايي فاسد نشدني و يا دير فاسد شدي مثل حبوبات و ... را بايد دور از دسترس حشرات و آفات نگهداري کرد.

تقلب در مواد غذایی

انجام هر يك از اعمال زیر تقلب در مواد غذایی محسوب می‌گردد :

۱. عرضه یا فروش يك جنس به جاي جنس دیگر مثل فروش روغن آفتابگردان بجاي روغن زیتون.
۲. افزودن مواد خارجی به منظور افزایش حجم و وزن مثل ریختن سنگریزه به حبوبات و آب به شیر.
۳. مخلوط کردن مواد مشابه به جنس بمنظور سوء استفاده مثل افزودن روغن نباتی به حیوانی.
۴. تقلب در علائم تجاري.
۵. تقلب به منظور پنهان کردن فساد مواد غذایی مثل ریختن جوش شیرین در شیر فاسد شده.
۶. عرضه و فروش مواد غذایی فاسد و تاریخ مصرف گذشته به جای مواد غذایی سالم و معتبر
۷. کاربرد رنگ و اسانس غیر مجاز

مشخصات مواد غذایی بسته بندی شده مجاز:

✳ برچسب مواد غذایی بسته بندی شده مجاز بایستی دارای مشخصات زیر باشد:

▶ نام محصول

▶ نام و نشانی کارخانه یا کارگاه سازنده

▶ مواد تشکیل دهنده محصول

▶ شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

▶ تاریخ تولید و انقضاء مصرف

▶ علامت استاندارد

▶ هر ماده غذایی بسته بندی شده که فاقد ۶ مشخصه فوق باشد مواد غذایی غیرمجاز تلقی می گردد.

► چون عرضه و فروش مواد غذایی بسته بندي شده فاقد مشخصات (غيرمجاز) ممنوع مي‌باشد از اين رو بايد ابتدا به فروشندگان اين نوع مواد غذايي آموزش داده شود كه از خريد و فروش اين محصولات خودداري نمايند و در صورت عدم رعايت اين مسئله بايد موضوع كتباً به مركز بهداشتي درماني گزارش داده شود.

► براي تشخيص تقلب در مواد غذايي در اكثر موارد نمي‌توان از روي مشاهده مواد غذايي قضاوت كرد ، براي اين كار بايد از ماده غذايي نمونه برداري كرد و جهت انجام آزمايش هاي تشخيصي به آزمايشگاه مواد غذايي فرستاد .

► درموقع خريد مواد غذايي بايد علاوه بر توجه به ظاهر آن حتماً به پروانه ساخت ، تاريخ توليد و مصرف آن دقت نمود.

مراکز تهیه، توزیع و فروش مواد غذایی

► رعایت اصول بهداشت در مراکز تهیه توزیع و فروش مواد غذایی از ضروریات است و عدم رعایت این اصول می‌تواند مشکلات فراوانی برای انسان فراهم کند. لذا این مراکز می‌تواند کانون بسیار مناسبی برای انتشار بیماری‌های واگیردار مسری باشد.

► به هر شکل ۳ مسئله اصلی و مهم یعنی :

۱- رعایت بهداشت فردی تهیه کننده و فروشنده

۲- وضعیت بهداشتی قابل قبول ساختمان

۳- وضعیت بهداشتی قابل قبول ابزار کار.

در این اماکن از اهم مسائل بهداشتی بوده و باید مورد توجه قرار گیرد.

تعريف مراكز تهیه، توزیع و فروش مواد غذایی

► مراكز تهیه و توزیع، نگهداري و فروش مواد غذایی عبارتند از :

کلیه کارخانجات، کارگاه ها، سردخانه ها، و مراکزي که به گونه اي نسبت به تهیه، توزیع، نگهداري و فروش مواد خوردنی و آشامیدني اقدام مي نمایند.

مثل نانوايي ها ، قصابي، رستورانها ، خواروبارفروشي ها ، میوه فروشي ها و شیريني وبستتي فروشي ها، کارگاه هاي پنیرسازي و ماست بندي و ... را مراكز تهیه، توزیع و نگهداري و فروش مواد غذایی مي گویند. هريك از اين مراكز طبق فرمهاي آئين نامه ماده-۱۳ قانون مواد خوردنی، آشامیدني و بهداشتي و آرايشي شرایط خاص خود را دارند و رعایت شرایط مربوطه الزامي است.

موفق باشيد