

۴ راهکار برای رعایت بهداشت و ایمنی مواد غذایی



۱- تمیز کردن و شستن

همیشه دست ها و سطوح خود را بشویید.

میکروب هایی که باعث مسمومیت غذایی می شوند می توانند در بسیاری از مکان ها زنده بمانند و در اطراف آشپزخانه شما پخش شوند.

دست های خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با صابون و آب گرم یا سرد قبل، حین و بعد از تهیه غذا و قبل از سرو غذا بشویید.

همیشه بعد از دست زدن به گوشت خام، مرغ و سایر ماکیان، غذاهای دریایی، آرد یا تخم مرغ، دست ها را بشویید.

ظروف، تخته های برش و میزهای خود را پس از تهیه هر ماده غذایی با آب گرم و مایع بشویید. میوه

ها و سبزیجات تازه را زیر آب جاری شست و شو دهید.



۲- نگهداری مواد غذایی به صورت جدا

برای حفظ بهداشت و ایمنی مواد غذایی، باید آن ها را در دمای مناسب نگهداری کرد.

گوشت خام، مرغ، غذاهای دریایی و تخم مرغ می توانند میکروب ها را به غذاهای آماده منتقل کنند، مگر اینکه آنها را جدا نگه دارید. این مواد غذایی را هنگام خرید و هنگام نگهداری در یخچال از سایر مواد غذایی به صورت جدا نگهداری کنید. گوشت خام، مرغ و غذاهای دریایی را در ظروف در بسته نگهداری کنید یا آنها را محکم بپیچید تا آب آن به سایر غذاها نشت نکند.

از یک تخته یا بشقاب برای گوشت خام، مرغ و غذاهای دریایی و از یک تخته یا بشقاب جداگانه

برای محصولات، نان و سایر غذاهایی که پخته نمی شوند، استفاده کنید.

مرغ خام آماده طبخ است و نیازی به شستشوی اولیه ندارد. شستن این غذاها می تواند میکروب ها را به سایر غذاها، سینک و پیشخوان سرایت کند و شما را بیمار کند. اگر می خواهید مرغ را بشویید، این کار را تا حد امکان با مراقبت و رعایت بهداشت انجام دهید.



۳- اصول درست پخت و پز

برای جلوگیری از بروز بیماری های صفحهای به دلیل مصرف غذاهای ناپخته یا کم پخت، باید غذا را به درستی پخت کرد. همچنین باید غذایی که به مدت طولانی در دمای اتاق قرار داشته است، قبل از مصرف دوباره آن را بپزید.

تنها راه برای تشخیص درست پختن غذا، استفاده از دماسنج مواد غذایی است.

نکات ایمنی و بهداشت مواد غذایی



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی ايلام

معاونت غذا و دارو ايلام

مدیریت نظارت بر مواد غذایی، آشامیدنی،

آرایشی و بهداشتی ايلام

مواد غذایی فاسد شدنی (گوشت، غذاهای دریایی، لبنیات، میوه های خرد شده، سبزیجات و باقی مانده غذای پخته شده) را ظرف ۲ ساعت در یخچال قرار دهید.

اگر غذا در معرض دمای بالاتر از ۳۲ درجه قرار گرفت آن را ظرف ۱ ساعت در یخچال بگذارید.

مواد غذایی منجمد را با خیال راحت در یخچال و در آب سرد ذوب کنید، یا در مایکروویو. هرگز غذا را روی پیشخوان ذوب نکنید زیرا باکتری ها در قسمت هایی از غذا که به دمای اتاق می رسند به سرعت تکثیر می شوند.



غذاها را در دمای مناسب طبخ کنید. برای مثال:

ماهی: ۱۴۵ درجه فارنهایت

گوشت گوساله ، گوشت گاو ، بره: ۱۶۰ درجه فارنهایت

بوقلمون ، مرغ و اردک: ۱۶۵ درجه فارنهایت



۴- خنک شدن، غذاها را به سرعت در یخچال قرار دهید.

اگر در دمای اتاق یا در "منطقه خطر" بین ۴۰ درجه فارنهایت و ۱۴۰ درجه فارنهایت قرار گیرند، باکتری ها می توانند به سرعت تکثیر شوند.

غذای گرم یا داغ را در چند ظرف تمیز و کم عمق بسته بندی کنید و سپس در یخچال بگذارید.