



ایمنی غذا

Food Safety

FOOD SAFETY

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

◀ چالش های ایمنی غذا ▶

- ◀ تغییرات ایجاد شده در تولید و عرضه مواد غذایی، از جمله بیشتر غذاهای وارداتی.
- ◀ تغییرات محیطی که منجر به آلودگی مواد غذایی می شود.
- ◀ تشخیص بهتر شیوع چند حالت.
- ◀ باکتری ها، سموم و مقاومت آنتی بیوتیکی جدید و در حال ظهور.
- ◀ تغییر در ترجیحات و عادات مصرف کنندگان.
- ◀ ایجاد تغییرات در آزمایشاتی که بیماری های ناشی از غذا را تشخیص می دهند.

◀ نکاتی در مورد ایمن کردن مواد غذایی ▶

- ◀ دست ها را با آب و صابون بشویید.
- ◀ سطوح را تمیز کنید.
- ◀ حداقل هفته ای یکبار، غذاهای یخچالی را که دیگر نباید خورده شوند، بیرون بریزید.
- ◀ داخل و بیرون لوازم آشپزی را تمیز کنید.
- ◀ هنگام خرید مواد غذایی را جدا کنید و مواد خام را در پلاستیک گذاشته و آن ها را زیر مواد آماده پخت قرار دهید.
- ◀ هنگام پخت و پز از دماسنج غذا استفاده کنید.
- ◀ غذاهای سرد را در دمای ۴۰ درجه فارنهایت یا پایین تر نگه دارید. غذاهای گرم را در دمای ۱۴۰ درجه فارنهایت یا بالاتر نگه دارید.
- ◀ مواد غذایی مانند میوه جات و سبزیجات را قبل از مصرف، شستشو دهید.
- ◀ هنگام تهیه و سرو غذاها را از هم جدا کنید. همیشه از یک تخته برش تمیز برای محصولات تازه و یک تخته جداگانه برای غذاهای دریایی خام، گوشت و مرغ استفاده کنید.



◀ ایمنی غذایی هنگام پخت و پز ▶

قبل از برداشتن گوشت از منبع گرما، استیک های گوشت گاو، گوشت خوک، گوشت بره و گوشت گوساله، ریز خرد شده و کباب را با حداقل دمای داخلی ۱۴۵ درجه فارنهایت بپزید. برای ایمنی و کیفیت، اجازه دهید گوشت حداقل سه دقیقه قبل از برش یا مصرف استراحت کند. بسته به سلیقه شخصی، مصرف کنندگان می توانند گوشت را در دمای بالاتر طبخ کنند.

◀ ایمنی غذایی هنگام خوردن ▶

- ◀ غذای گرم باید در دمای ۱۴۰ درجه فارنهایت یا گرم تر نگهداری شود.
- ◀ غذای سرد باید در دمای ۴۰ درجه فارنهایت یا سردتر نگهداری شود.
- ◀ هنگام سرو غذا در بوفه، غذای گرم را در ظروف سرد، زودپز و سینی های گرم نگه دارید. با قرار دادن ظروف در ظرف های یخ، غذای سرد را سرد نگه دارید یا از سینی های کوچک مخصوص پذیرایی استفاده کنید و به طور مرتب آن ها را تعویض کنید.
- ◀ برای بررسی دمای نگهداری سرد و گرم از دماسنج غذایی استفاده کنید.





Food Safety



◀ در جای خنک نگه دارید: بلافاصله در یخچال قرار دهید.

▶ ایمنی غذایی هنگام خرید کردن

◀ در هنگام خرید از یک فروشگاه ابتدا موارد غیر قابل فساد و سپس موادی که در یخچال نگهداری می شوند را بردارید.

◀ هرگز گوشت یا مرغ موجود در بسته بندی های پاره شده را انتخاب نکنید.

◀ به تاریخ انقضا درج شده روی مواد توجه کنید.

◀ آب سرد: برای ذوب شدن سریع تر، مواد غذایی را در یک کیسه پلاستیکی ضد نشت قرار دهید و در آب سرد غوطه ور سازید و هر ۳۰ دقیقه آب را عوض کنید. بلافاصله پس از ذوب شدن آن را بپزید.

◀ مایکروویو: بلافاصله پس از ذوب شدن، گوشت و مرغ را بپزید.

▶ ایمنی غذایی هنگام آماده سازی

◀ همیشه، قبل و بعد از دست زدن به غذا، دست ها را با صابون و آب گرم بشویید.

◀ گوشت خام، مرغ، ماهی و آب آن ها را از غذاهای دیگر دور نگه دارید. پس از برش گوشت های خام، چاقو و صفحه های پیشخوان را با آب گرم و صابون بشویید.

◀ گوشت و مرغ را در ظرف سرپوشیده داخل یخچال نگهداری کنید.

◀ تخته های برش را با استفاده از محلول ۱ قاشق غذاخوری سفید کننده کلر مایع بدون بو در ۱ گالن آب تمیز کنید.



▶ ایمنی غذایی هنگام ذوب شدن

◀ یخچال: یخچال و فریزر ذوب شدن آرام و ایمن را امکان پذیر می کنند. اطمینان حاصل کنید که آب گوشت و مرغ روی مواد غذایی دیگر نریزد.

▶ ایمنی غذا

ایمنی غذا به کنترل کردن، تهیه و نگهداری مواد غذایی اشاره دارد؛ به شکلی که به بهترین وجه بتواند خطر بیمار شدن افراد از طریق بیماری های ناشی از غذا را کاهش دهد. به صورت خلاصه می توان گفت ایمنی غذا به معنای امکان دسترسی به غذای سالم و مغذی به مقدار کافی است.

▶ اصول ایمنی غذا

◀ تمیز کنید: دست ها و سطوح را مرتباً بشویید.

◀ جدا کنید: مواد غذایی آلوده را از سایر مواد غذایی جدا کنید تا آلودگی به آن ها سرایت نکند.

◀ طبخ کنید: در دمای مناسب طبخ کنید، این کار را با دماسنج غذا انجام دهید.