

درس پنجم

بهداشت و ایمنی مواد غذایی



بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بی احتیاطی در مراحل:

- * فرآوری : تهیه شیر از منابع آلوده و دستگاه های نامناسب
- * تولید : مواد نگهدارنده غیر مجاز
- * نگهداری : مواد شوینده در کنار مواد غذایی
- * حمل و نقل : حمل و نقل مرغ و محصولات گوشتی در ماشین های نامناسب
- * عرضه مواد غذایی: فوت کردن در کیسه فریزر - دستان آلوده



اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی

۱- رعایت بهداشت فردی افراد مؤثر در فرآیند تولید غذا:

کارت بهداشت - روپوش یا لباس مناسب، پوشاندن موی سر - نداشتن زیور آلات - پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه
گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش ها و زخم ها - شستشوی دست بطور صحیح و کوتاه بودن ناخن - دستکش بهداشتی

۲- رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف:

پختن کامل غذا (همه قسمت های آن حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد)

نگهداری غذا بصورت: کاملاً داغ ۷۰ درجه سانتیگراد به بالا / کاملاً سرد ۱۰- درجه سانتیگراد

۳- رعایت بهداشت محیط:

تهیه آب سالم و کافی - دفع صحیح زباله و مواد دفعی - مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری - پیشگیری از ورود گرد و غبار

و مواد خارجی در غذا - پوشش دیوارها، تهویه مناسب و ...



پرتودهی (پرتوهای یون ساز: اشعه X ، اشعه گاما و ...):

* از سال ۱۹۰۵

* با هدف از بین بردن یا غیرفعال کردن میکروارگانیسم ها و حشرات

* تأخیر در رسیدن میوه جات و سبزی جات

* ممانعت از جوانه زدن محصولات

* جایگزینی مناسب به جای استفاده از گاز { دی برومید اتیلن ، برومید متیل ، اکسید اتیلن (برای ادویه جات) } در مواد غذایی است که در

بسیاری از کشورهای پیشرفته به دلایل سلامتی محیط و ایمنی حرفه ای ممنوع شده یا محدود شده است

بیشتر بدانید

پرتودهی غذاها فرایندی است شامل فراوری غذاها با امواج نامرئی انرژی، که باعث از بین رفتن میکروارگانیسم ها می شود. پرتودهی باعث افزایش عمر غذاها در قفسه و مانع از گسترش میکروارگانیسم ها به خصوص در غذاهای با خطر بالای فساد مانند گوشت می شود. هرچند برخی از طرفداران محیط زیست و گروه های مصرف کننده در این مورد نگرانی هایی را مطرح کرده اند، ولی پرتودهی غذا در حال حاضر در بیش از ۴۰ کشور رایج است. غذاهایی که پرتودهی شده اند با برچسب رودرا (rudra) مشخص می شوند.



* پرتو دهی گاهاً باعث طعم نامطبوع و تغییر مزه غذا می شود

فساد مواد غذایی چیست و عوامل ایجاد آن کدام اند؟

دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود
یا کاهش یابد می گوئیم ماده غذایی دچار فساد شده است

رنگ
بو
طعم
مزه

– زمانی که یک ماده غذایی از نظر

– علل

شیمیایی: افزودنی های غیر مجاز / سموم دفع آفات نباتی یا حشره کش ها

بیولوژیکی: میکروب ها (باکتری ها – کلسترید یوم بوتولونیوم) / انگل ها (شیتومیازیس) / حشرات «سوسک» (سوسری) – مگس با کرک هایی
که دارد (استفاده از توری) / جوندگان (موش – مواد دفعی گربه در مزارع)

فیزیکی: نور – حرارت – رطوبت – زمان

مکانیکی: ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری (میوه های ضربه دیده ← رشد میکروب ها از همان محل)



5) Staphylococcal Food Poisoning

- Caused when consuming food in which *S.aureus* has multiplied and formed endotoxin
- Symptoms:
 - Nausea
 - Vomiting
 - Severe abdominal cramp
 - Diarrhoea
 - Sweating
 - Headache, etc.







بیشتر بدانید

دمای مناسب و مدت زمان نگهداری مواد غذایی در یخچال



مدت زمان	دما (سانتی گراد)	مواد غذایی
۱۲ ساعت	۰ - ۴	گوشت چرخ کرده
۲ - ۳ روز	۰ - ۲	گوشت تکه ای بسته بندی شده
۶ - ۸ روز	۰ - ۲	گوشت مرغ تازه
۲ - ۶ روز	۰ - ۶	تخم مرغ
۲ - ۳ روز	۰ - ۴	شیر پاستوریزه

مدت زمان نگهداری مواد غذایی در فریزر با دمای ۱۸- درجه سانتی گراد



مدت زمان	مواد غذایی
۳ ماه	گوشت چرخ کرده
۷ - ۱۲ ماه	گوشت پرنده
۹ - ۱۸ ماه	گوشت گاو
۳ - ۵ ماه	ماهی

* در حال حاضر بیماری های ناشی از مصرف غذاهای آلوده یکی از مهم ترین مشکلات بهداشتی جوامع بشری بخصوص در کشورهای در حال توسعه و محروم است

بیماری های ناشی از غذای آلوده

* بیماری های غذازاد (**foodborne disease**) یا ناشی از غذا به دلیل:

- پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط
- عدم دسترسی به آب سالم
- فرآوری نامناسب غذا
- گسترش غذاهای خیابانی و نبود نظارت
- مخلوط شدن فاضلاب خانگی و صنعتی با آب کشاورزی
- استفاده بی رویه از آفت کش و کرم دفع آفات
- شرایط نامناسب نگهداری غلات، دانه های روغنی، حبوبات، میوه های خشک و ...
- باقی ماندن داروهای دامی در محصولات گوشتی و فرآورده های شیری

بیماری های ناشی از غذای آلوده: (بیش از ۲۵۰ نوع بیماری شناسائی شده است)

عفونت غذایی: گاهی یک همبرگر محصولی از گوشت مخلوط ده ها حیوان است، آبیاری سبزیجات با آب آلوده، آلودگی گوشت در هنگام کشتار

مسمومیت غذایی: استافیلوکوک اورئوس

@rahemoshaver99

توصیه‌های خودمراقبتی برای داشتن تغذیه سالم، ایمن و بهداشتی:

- در انتخاب و مصرف مواد غذایی به دو اصل «تنوع» و «اعتدال» توجه کنید.
- وزن خود را در حد متعادل حفظ کنید.
- دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهید.
- مصرف شیر، ماست و پنیر کم چرب (کمتر از ۲/۵ درصد) را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهید.
- مصرف چربی و روغن خود را در حد امکان کم کنید.
- در مصرف گوشت و فراورده‌های آن دقت کنید.
- مصرف قند، شکر، شیرینی و شکلات را محدود کنید.
- نمک کمتر مصرف کنید و از نمک یددار استفاده کنید.
- به میزان کافی آب سالم و پاکیزه در طول روز بنوشید.
- هنگام طبخ و مصرف مواد غذایی، بهداشت فردی را رعایت کنید.
- هنگام تهیه مواد غذایی به استانداردهای سلامت آن همچون برچسب مواد غذایی، نشان استاندارد و ... توجه کنید.
- برای نگهداری مواد غذایی بسته‌بندی شده به دستورات روی برچسب غذایی توجه کنید.
- برای نگهداری مواد غذایی پخته‌شده در یخچال از ظروف دربسته یا روکش‌دار استفاده کنید.
- غذاهای آماده را از محل‌هایی که اصول بهداشتی را رعایت می‌کنند تهیه کنید.
- مصرف غذاهای آماده و بسته‌بندی شده را به حداقل ممکن برسانید.

تقدیم به شما دوست داران
درس سلامت و بهداشت

