

درس پنجم: بهداشت و ایمنی مواد غذایی

- ۱ - منظور از اصول و موازین بهداشتی، در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی را بنویسید و این اصول را بیان کنید. اصول و موازین بهداشتی، انجام یک سری اعمال در کلیه مراحل از تهیه و تولید تا مصرف مواد غذایی است که از آلودگی و فساد مواد غذایی جلوگیری می‌کند. این اصول عبارت‌اند از:
 - ۱ - رعایت بهداشت فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا
 - ۲ - رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف
 - ۳ - رعایت بهداشت محیط


۲ - چهار مورد از نکات مربوط به بهداشت فردی افرادی که در مکان‌های تهیه، تولید و توزیع غذا کار می‌کنند را بنویسید.

برای افراد شاغل در مکان‌های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن کارت بهداشت و رعایت بهداشت فردی از اهمیت بسزایی برخوردار است. از جمله نکات بهداشت فردی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر - نداشتن زیورآلات - پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه
گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش‌ها و زخم‌های دست و انگشتان - شست و شوی صحیح دست‌ها قبل از کار کوتاه نگهداشتن ناخن‌ها و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی

۳ - منظور از «رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف» را بنویسید.
یعنی؛ پایش و نظارت و مراقبت بهداشتی مواد غذایی در کلیه مراحل تهیه، حمل و نقل، وسایل حمل و نقل، نگهداری، دستگاه‌های سرمازا، ظروف نگهداری و طبخ، عرضه و فروش، آماده کردن برای مصرف و حتی هنگام مصرف ضروری است.

۴ - برای سالم بودن غذا در مرحله طبخ و نگهداری تا زمان مصرف توجه به چه نکاتی ضروری است؟
پختن کامل غذا؛ زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد. نگهداری غذا به صورت داغ یا سرد؛ غذا باید به صورت کاملاً داغ ۷۰ درجه سانتی‌گراد به بالا و یا کاملاً سرد زیر ۱۰ درجه سانتی‌گراد نگهداری شود تا به مدت طولانی سالم بماند.

بیشتر بدانید

پرتودهی غذاها فرایندی است شامل فراوری غذاها با امواج نامرئی انرژی، که باعث از بین رفتن میکروارگانیسم‌ها (میکروب‌ها) می‌شود. پرتودهی باعث افزایش عمر غذاها در قفسه و مانع از گسترش میکروارگانیسم‌ها به خصوص در غذاهای با خطر بالای فساد مانند گوشت می‌شود. هرچند برخی از طرفداران محیط زیست و گروه‌های مصرف‌کننده در این مورد نگرانی‌هایی را مطرح کرده‌اند، ولی پرتودهی غذا در حال حاضر در بیش از ۴۰ کشور دنیا رایج است. غذاهای پرتو داده شده با برچسب  رودرا (rudra) مشخص می‌شوند.

۵ - چهار اصل از اصول مربوط به رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی را بنویسید. رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی مسئله بسیار مهمی در تأمین سلامت و ایمنی غذا است و از اصول آن می توان به موارد زیر اشاره کرد:

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

۶ - یک ماده غذایی چه زمانی دچار فساد می شود و ناشی از چه عواملی می باشد؟

زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، می گوئیم ماده غذایی دچار فساد شده است. این تغییرات می تواند به وسیله حمله یا رشد باکتری ها، قارچ ها و کپک ها یا واکنش شیمیایی، فیزیکی و بیوشیمیایی ناشی از ترکیبات تشکیل دهنده غذا ایجاد شود.

۷ - چهار دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی را بیان کنید و یک مورد را به دلخواه توضیح دهید.

۱ - عوامل شیمیایی (افزودنی ها، مواد شیمیایی داخل مواد غذایی یا موجود در محیط)

۲ - عوامل بیولوژیکی (میکروب ها، انگل ها، حشرات و جوندگان)

۳ - عوامل فیزیکی (نور، حرارت، رطوبت، زمان و ...)

۴ - عوامل مکانیکی (ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری)

عوامل شیمیایی: این عوامل گاهی به طور ناخواسته مواد غذایی را آلوده می کنند. مثل استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره کش ها در هنگام کاشت

عوامل بیولوژیکی: حشرات موذی از جمله سوسک خانگی (سوسری) به وسیله کرک، ترشحات دهان و مدفوع خود می توانند میکروب ها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل کنند. بهترین شیوه مبارزه با مگس، سوسک و ... نظافت مداوم محیط، نصب در و پنجره های توری، سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب و دفع به موقع زباله است.

عوامل فیزیکی: مثلاً اگر درجه حرارت محیط برای بافت و نوع ماده غذایی مناسب نباشد، بافت آن تخریب شده یا تغییرات نامطلوب در ماده غذایی ایجاد می شود. به همین دلیل لازم است مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال نگهداری شوند.

عوامل مکانیکی: برای نمونه در میوه های ضربه دیده، با گذشت زمان، از محل نقاط آسیب دیده، کپک ها و باکتری ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آنها می شوند. در موقع خرید میوه ها باید به تازگی، شادابی، عطر و بو و پوست آنها توجه کرد که لهیده، لکه دار و صدمه خورده نباشند، سپس آنها را در محل خنک و نسبتاً تاریک نگهداری کرد.

دمای مناسب و مدت زمان نگهداری مواد غذایی در یخچال

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

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

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

۸- بیماری‌های غذازاد به چه نوع بیماری‌هایی اطلاق می‌شود؟ چهار مورد از عوامل ایجادکننده این بیماری‌ها را بنویسید. بیماری‌های غذازاد یا بیماری‌های ناشی از غذا، بیماری‌هایی هستند که به علت آلوده بودن یا فاسد بودن غذا در انسان ایجاد می‌شوند. از عوامل ایجاد کننده این بیماری‌ها در غذا می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط - عدم دسترسی به آب سالم در بعضی از مناطق - استفاده از آب نامناسب در تهیه غذا - فراوری نامناسب غذا - گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت مناسب بر آنها - غذاهای آماده - مخلوط شدن فاضلاب‌های خانگی و صنعتی با آب کشاورزی - استفاده نامناسب و بی رویه از آفت‌کش‌ها و سموم دفع آفات در کشاورزی - شرایط نامناسب نگهداری بعضی از محصولات مانند غلات، دانه‌های روغنی، حبوبات و برخی از میوه‌های خشک - باقی ماندن داروهای دامی در محصولات گوشتی و فراورده‌های شیری

۹- چهار مورد از توصیه‌های خودمراقبتی برای داشتن تغذیه سالم، ایمن و بهداشتی را بنویسید.

در انتخاب و مصرف مواد غذایی به دو اصل «اعتدال» و «تنوع» توجه کنید. وزن خود را در حد متعادل حفظ کنید.

دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهید.

مصرف شیر، ماست و پنیر کم‌چرب (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 پدیدار استفاده کنید.

در طول روز به میزان کافی آب سالم و پاکیزه 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 پخته شده در یخچال از ظروف دربسته یا روکش دار استفاده کنید.
غذاهای آماده را از محل هایی که اصول بهداشتی را رعایت می کنند تهیه کنید.
مصرف غذاهای آماده و بسته بندی شده را به حداقل ممکن برسانید

جملات کوتاه

برای برخورداری از تغذیه مناسب علاوه بر اینکه لازم است به میزان لازم و کافی از مواد غذایی استفاده کنیم، باید بهداشت مواد غذایی را نیز رعایت کنیم تا کارایی لازم برای حفظ سلامت بدن حاصل شود و از ابتلا به بیماری های مختلف مانند مسمومیت ها و بیماری های انگلی در امان بمانیم.

تأمین و حفظ بهداشت و ایمنی مواد غذایی باید از مزرعه تا سفره انجام گیرد .

بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بی احتیاطی در مراحل فراوری* ، تولید ، نگهداری ، حمل و نقل و عرضه مواد غذایی ایجاد می شود .

(* فراوری به معنی آماده کردن ، تولید کردن می باشد . غذای فراوری شده تنها شامل وعده های میکروویوی و دیگر غذاهای آماده نمی شود . هر غذایی که ، چه به دلایل ایمنی چه برای راحتی ، به نحوی از شکل طبیعی خود خارج شده باشد غذای فراوری شده نام می گیرد . این یعنی بیشتر از آنچه فکرش را می کنید غذای فراوری شده می خورید . کرمانی دات کام)

اطلاع داشتن از اصول نگهداری صحیح مواد غذایی و استفاده از مواد غذایی بسته بندی شده و توجه به مشخصات و برچسب مواد غذایی می تواند به استفاده از مواد غذایی سالم کمک کند.

بر اساس گزارش های سازمان های بین المللی، در حال حاضر بیماری های ناشی از مصرف غذاهای آلوده یکی از مهم ترین مشکلات بهداشتی جوامع بشری به ویژه در کشورهای در حال توسعه و محروم است که باعث کاهش توسعه انسانی و همچنین کاهش بهره وری افراد در این کشورها می شود .

مسمویت غذایی یکی از بیماری های شایع ناشی از خوردن غذای فاسد و آلوده است.