

بهداشت و ایمنی مواد غذایی

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 بیماری‌های مختلف مانند مسمومیت‌ها و بیماری‌های انگلی در امان بمانیم.

فعالیت ۱: گفت‌وگوی کلاسی

- در تصاویر زیر برخی از نمونه‌های رعایت و عدم رعایت بهداشت و ایمنی مواد غذایی، از مزرعه تا سفره، نشان داده شده است، چنانچه نمونه‌های دیگری در محل زندگی خود سراغ دارید، آنها را ذکر کنید.
- برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی و حفظ بهداشت و ایمنی آنها، چه راهکارها و تدابیری را پیشنهاد می‌کنید؟





شکل ۱. نمونه‌ای از آلودگی مواد غذایی در مرحله نگهداری

مواد غذایی و استفاده از مواد غذایی بسته‌بندی شده و توجه به مشخصات و برچسب مواد غذایی می‌تواند به استفاده از مواد غذایی سالم کمک کند.

تعریف بهداشت مواد غذایی

رعایت اصول و موازین بهداشتی یا انجام یک سری اعمال در کلیه مراحل تهیه و تولید، حمل و نقل، نگهداری، فروش و مصرف مواد غذایی به منظور کاهش آلودگی‌های فیزیکی، شیمیایی و بیولوژیکی را تا حدی که برای سلامت انسان زیان‌بار نباشد، بهداشت مواد غذایی می‌گویند.

دی 401

بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بی احتیاطی

در مراحل تولید، فراوری، نگهداری، حمل و نقل

و عرضه مواد غذایی ایجاد می‌شود (شکل ۱). از

این رو اطلاع داشتن از اصول نگهداری صحیح

اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی

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

برای افراد شاغل در مکان‌های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن کارت بهداشت و رعایت بهداشت فردی

از اهمیت بسزایی برخوردار است (شکل ۲). از جمله نکات بهداشت فردی می‌توان به موارد زیر اشاره

دی 401



شکل ۲. آشپزها و خدمه موظف به رعایت نکات بهداشتی

هستند

کرد: دی 97

- 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
- شست‌وشوی صحیح دست‌ها قبل از کار

■ کوتاه نگه داشتن ناخن‌ها و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی

۲. رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف

پایش و مراقبت بهداشتی مواد غذایی در کلیه مراحل تهیه، حمل و نقل، وسایل حمل و نقل، نگه داری، دستگاه‌های سرمازا، ظروف نگهداری و طبخ، عرضه و فروش، آماده کردن برای مصرف و حتی هنگام مصرف ضروری است. برای نمونه برای سالم بودن غذا در مرحله طبخ و نگهداری توجه به نکات زیر لازم است:

خرداد 99
خرداد 401
شهریور 401

■ 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



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

۳. رعایت بهداشت محیط

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 می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

– تهیه آب سالم و کافی

– دفع صحیح زباله و مواد دفعی

– مبارزه با حشرات و جونندگان ناقل بیماری
– پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا

فساد مواد غذایی چیست و عوامل ایجاد آن کدام اند؟

خرداد 99

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، می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است. این تغییرات می‌تواند به وسیله حمله با رشد باکتری‌ها، قارچ‌ها و کپک‌ها یا واکنش شیمیایی، فیزیکی و بیوشیمیایی ناشی از ترکیبات تشکیل دهنده غذا ایجاد شود.

فعالیت ۲: انفرادی

● براساس مشاهدات خود، نمونه‌هایی از فساد و خرابی مواد غذایی را ذکر کنید و برای جلوگیری از این پدیده راه‌های خود را پیشنهاد دهید.

به‌طور کلی چهار دسته از عوامل زیر سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند:

■ **عوامل شیمیایی:** مانند افزودنی‌ها، مواد شیمیایی داخل مواد غذایی یا مواد موجود در محیط که این عوامل گاهی به‌طور ناخواسته مواد غذایی را آلوده می‌کنند مثل استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت، داشت و برداشت.

دی 401

■ **عوامل بیولوژیکی:** مانند میکروب‌ها، انگل‌ها، جونندگان و حشرات قابل ذکرند از جمله حشرات موذی می‌توان به سوسک‌های خانگی اشاره کرد که به‌وسیله کرک، ترشحات دهان و مدفوع، میکروب‌ها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل می‌کنند (شکل ۳). بهترین شیوه مبارزه با مگس، سوسک و امثال آنها نظافت مداوم محیط، نصب در و پنجره‌های توری، سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب و دفع به موقع زباله است.



شکل ۳. سوسک‌های خانگی (سوسری)

■ **عوامل فیزیکی:** نور، حرارت، رطوبت، زمان و... از جمله عوامل فیزیکی هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند. برای نمونه اگر درجه حرارت محیط برای بافت و نوع ماده غذایی مناسب نباشد، بافت آن تخریب شده یا تغییرات نامطلوب در ماده غذایی ایجاد می‌شود. به همین دلیل لازم است مواد غذایی فاسدشدنی در **یخچال** نگهداری شوند.

بیشتر بدانید

دمای مناسب و مدت زمان نگهداری مواد غذایی در یخچال



مدت زمان	دما (سانتی‌گراد)	مواد غذایی
۱۲ ساعت	۰ تا ۴	گوشت چرخ‌کرده
۲-۳ روز	۰ تا ۲	گوشت تکه‌ای بسته‌بندی شده
۶-۸ روز	۰ تا ۲	گوشت مرغ تازه
۲-۶ روز	۰ تا ۶	تخم مرغ
۲-۳ روز	۰ تا ۴	شیر پاستوریزه

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



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



شکل ۴. نمونه‌ای از میوه ضربه خورده

عوامل مکانیکی: ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری از جمله این عوامل هستند.

برای نمونه در میوه‌های ضربه دیده، با گذشت زمان، از محل نقاط آسیب دیده، کپک‌ها و باکتری‌ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آنها می‌شوند (شکل ۴) بنابراین در موقع خرید میوه‌ها باید به تازگی، شادابی، عطر و بو و پوست آنها توجه کرد که له شده، لکه دار و صدمه خورده نباشد، سپس آنها را در محل خنک و نسبتاً تاریک نگهداری کرد.

دی 402
خرداد 401

خرداد 402

بیماری‌های ناشی از غذا

بر اساس گزارش‌های سازمان‌های بین‌المللی، در حال حاضر بیماری‌های ناشی از مصرف غذاهای آلوده یکی از مهم‌ترین مشکلات بهداشتی جوامع بشری به‌ویژه در کشورهای در حال توسعه و محروم است که باعث کاهش توسعه انسانی و همچنین کاهش بهره‌وری افراد در این کشورها می‌شود.

فعالیت ۳: گفت‌وگوی گروهی

دی 401

- مسمومیت غذایی یکی از بیماری‌های شایع ناشی از خوردن غذای فاسد و آلوده است. سایر بیماری‌های غذازاد شایع در محل زندگی خود را شناسایی کنید.
- با بررسی دلایل ابتلای افراد به بیماری‌های غذازاد، برای پیشگیری از آنها راه‌حل پیشنهاد دهید.

بیماری‌های غذازاد یا بیماری‌های ناشی از غذا، بیماری‌هایی هستند که به‌عللی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت و... ایجاد می‌شوند. عوارض بیشتر این بیماری‌ها اغلب به شکل تهوع، اسهال و استفراغ است که متناسب با مقاومت مصرف‌کننده غذا، این علائم یا عوارض گاهی ظرف چند ساعت تا چند روز ادامه می‌یابد.

شهریور 98
شهریور 99
خرداد 401

بیماری‌های ناشی از غذا به سه دسته تقسیم می‌شود :

- ۱- مسمومیت‌های غذایی که به علت آلودگی مواد غذایی به باکتری‌ها، ویروس‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا در اثر عدم رعایت اصول بهداشتی و مصرف غذاهای ناسالم ایجاد می‌شود.
- ۲- عفونت‌های غذایی که به دلیل آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت کش‌ها، فلزات سنگین و حشره کش‌ها بروز می‌کند.
- ۳- بیماری‌های غذایی ناشی از انگل‌های گوشت حیوانات آلوده و بیمار که در این دسته از بیماری‌ها می‌توان از کرم کدو در گوشت گاو نام برد.

موارد زیر به نظر بدیهی هستند اما سوالات درست یا نادرست طرح میشود

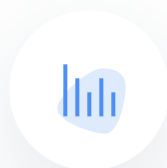
توصیه‌های خودمراقبتی برای داشتن تغذیه سالم، ایمن و بهداشتی:

- در انتخاب و مصرف مواد غذایی به سه اصل «تنوع»، «تعادل» و «تناسب» توجه کنید.
- وزن خود را در حد متعادل حفظ کنید.
- دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهید. **خرداد 401**
- مصرف شیر، ماست و پنیر کم چرب (۱/۵ درصد و کمتر) را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهید.
- مصرف چربی و روغن خود را کم کنید.
- در مصرف گوشت و فرآورده‌های 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، تاریخ انقضای مصرف، 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 (فست‌فود) را به حداقل ممکن برسانید.



اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار



تمام پایه ها

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال



همیشه رایگان

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد