

غذاهای خام را از غذاهای پخته شده جدا کنید

همیشه نظافت را رعایت کنید



دستان خود را قبل از تهیه غذا و در طول تهیه غذا به طور مرتب با آب و صابون بشویید.
بعد از هر بار استفاده از توالت دستان خود را با آب و صابون بشویید.
تمامی سطوحی را که برای آشپزی و تهیه غذا استفاده میکنید، قبل از هرگونه پخت و پز شسته و تمیز کنید.
محیط آشپزخانه و غذاها را از دسترس هرگونه حشرات، آفات و حیوانات دور نگه دارید.

پنج کلید برای دستیابی به غذای ایمن تر

مرکز تحقیقات سلامت و ایمنی غذا

دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد



دلیل

درحالی که بیشتر میکروب‌های موجود در محیط زیست بی خطر هستند، میکروب‌های خطرناک بسیاری نیز به طور گسترده در خاک، آب، بدن حیوانات و انسان‌ها وجود دارند.
این میکروارگانیسم‌ها دست‌ها، وسایل و ظروف، پارچه‌های گردگیری و به خصوص تخته مخصوص خردکردن گوشت و سبزیجات حمل شده و می‌توانند باعث آلودگی مواد غذایی شده و ایجاد بیماری کند.

دلیل

غذاهای خام، به خصوص گوشت، مرغ و غذاهای دریایی و عصاره آن‌ها می‌توانند شامل میکروارگانیسم‌های خطرناک باشند که ممکن است در طول تهیه و نگهداری مواد غذایی به سایر غذاها منتقل شوند.



آدرس: یزد، میدان عالم، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد

مرکز تحقیقات سلامت و ایمنی غذا

تلفن: ۰۳۵-۳۸۲۰۹۱۴۴

پست الکترونیک: Rcfhs.ssu@gmail.com

تارنما: <http://rcfhs.ssu.ac>

غذاها را خوب بپزید

تمامی غذاها به خصوص گوشت، مرغ، تخم مرغ و غذاهای دریایی را به خوبی بپزید.

غذاهایی مانند سوپ و خورش را به خوبی بجوشانید تا دمای آنها از ۷۰ درجه سانتی گراد بگذرد. از صورتی نبودن و شفاف بودن آب گوشت، مرغ و غذاهای دریایی اطمینان حاصل کنید. در حالت ایده آل برای مشخص کردن درجه حرارت غذا میتوان از دماسنج استفاده کرد.

غذاهایی را که مجدداً میخواهید مصرف کنید به خوبی گرم کنید.

دلیل

پخت کامل تقریباً تمام میکروارگانیسمهای خطرناک موجود در غذا را از بین میبرد.

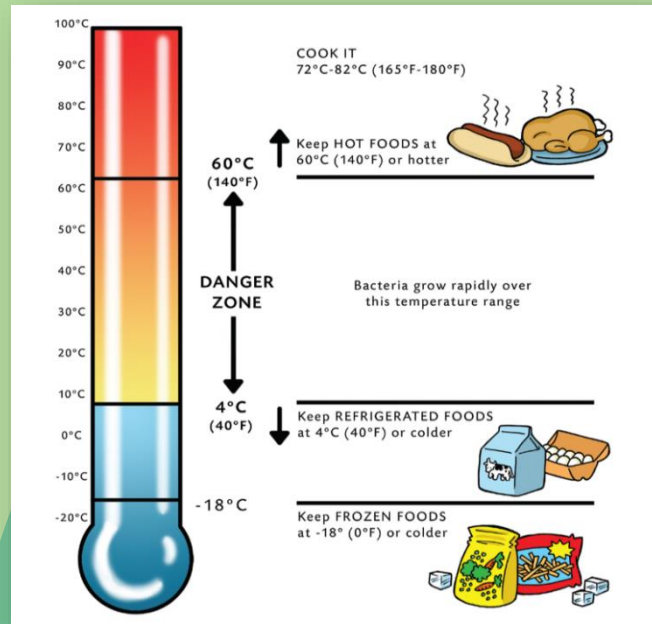
مطالعات نشان داده است که رساندن دمای غذا به ۷۰ درجه سانتیگراد می تواند به ما اطمینان دهد که غذا سالم است.

غذاهایی که نیاز به توجه بیشتری دارند عبارتند از گوشت چرخ شده، گوشت بریان، گوشت همراه با مفاصل و ماکیان درسته .

غذاها را در دمای مناسب و سالم نگه داری کنید

غذاهای پخته شده را بیش از ۲ ساعت در دمای اتاق نگه داری نکنید. هرگونه مواد غذایی پخته شده و فاسدشدنی را درون یخچال قرار دهید. (ترجیحاً زیر ۵ درجه سانتی گراد) غذاهای پخته شده را برای مصرف دوباره، در دمای بیشتر از ۶۰ درجه سانتی گراد گرم کنید و ترجیحاً به دمای جوش برسانید.

مواد غذایی را برای زمان طولانی حتی در یخچال نگه داری نکنید. اجازه ندهید که مواد غذایی منجمد در دمای اتاق به تدریج از حالت انجماد خارج شوند.



از آب سالم و مواد فام سالم استفاده کنید.

از آب سالم استفاده کنید یا آب را تصفیه و سالم کرده و آن را استفاده کنید.

غذاهای تازه و مفید را انتخاب کنید.

غذاهای فرآوری شده بهداشتی مانند شیر پاستوریزه را انتخاب کنید.

میوه ها و سبزیجات را به خوبی بشویید ، به ویژه اگر به صورت خام مصرف میکنید. غذاها را بعد از تاریخ انقضاء آنها مصرف نکنید.

دلیل

مواد خام از جمله آب و یخ می توانند حاوی میکروارگانیسم و مواد شیمیایی خطرناک باشند. مواد شیمیایی خطرناک ممکن است در غذاهای دست خورده و کپک زده به وجود آیند. دقت در انتخاب غذاهای خام سالم و استفاده از راههای ساده ای مانند شستن و پوست گرفتن به حد قابل ملاحظه ای میزان خطرات را کاهش می دهد.

دلیل

اگر غذا در دمای اتاق نگه داری شود میکروارگانیسمها در غذا در دمای اتاق خیلی سریع رشد می کنند. ولی در دمای کم تر از ۵ درجه سانتیگراد و بیشتر از ۶۰ درجه رشد آنها کاهش یافته و یا از بین می روند. تعداد اندکی از میکروارگانیسمهای خطرناک می توانند در دمای زیر ۵ درجه سانتی گراد قابلیت رشد و نمو داشته باشند.

