



روشهای پیشگیری از مسمومیت غذایی

بعضی از باکتریها، ویروسها و انگلها از طریق غذا به انسان منتقل شده و باعث بروز مسمومیت‌های غذایی می‌شوند، در صورتی که مواد مغذی، رطوبت کافی و دمای مناسب فراهم باشد میکروارگانیسم‌های موجود در غذا تکثیر یافته یا سم تولید می‌کنند و باعث بروز مسمومیت می‌شوند. شایع‌ترین این نوع مسمومیت‌ها، مسمومیت غذایی باکتریایی (گاستروانتریت حاد) است که علائم آن دل درد و اسهال و گاهی تب و استفراغ است که ۱ تا ۴۸ ساعت بعد از خوردن غذای آلوده شروع می‌شود. این مسمومیت در اثر خوردن غذا، آب یا شیر آلوده بروز می‌کند. روش‌های نامناسب تهیه و مصرف غذا، به آلوده سازی، بقا و رشد باکتریهای مسمومیت‌زا کمک می‌کنند. از جمله موارد خطا در تهیه و توزیع غذا عبارتند از:

- تهیه غذای زیادتر از مقدار مورد نیاز
- نگهداری غذا در دمای اتاق
- سرد نمودن نامناسب و آهسته غذا
- عدم پخت کامل و کافی غذا و دوباره گرم کردن ناکافی آن
- دمای نامناسب فریزر و یخچال
- انتقال آلودگی از غذای خام به پخته
- انتقال آلودگی از محیط آشپزخانه به غذا

راههای جلوگیری از مسمومیت غذایی:

(۱) تمیز نگه داشتن محیط آشپزخانه:

- کف آشپزخانه باید همواره تمیز و خشک نگه داشته شود. سطح مرطوب باعث تحریک رشد قارچ، کپک و باکتریهای عفونت‌زا می‌گردد.
- کلیه زباله‌ها باید در محیطی دور از محل نگهداری و آماده سازی غذا و در کیسه‌های زباله گذاشته شوند.
- برای تمیز و گندزدایی نمودن محیط آشپزخانه باید در نظر گرفت که اگر مورد آلودگی محلول در آب باشد مثل نمک و شکر، با شست و شو از بین می‌رود. در صورت غیر محلول بودن آن اگر ماده آلی باشد مثل ماده پروتئینی یا چربی با



محلول قلیایی پاک می‌شود و اگر غیر آلی باشد مثل مواد معدنی که به شکل رسوب کف آشپزخانه در می‌آید با محلول-های اسیدی شست و شو می‌گردد.

۲) رعایت نکات مناسب در نگهداری مواد غذایی:

- همیشه باید به تاریخ تولید و انقضای مواد خریداری شده و مشخصات بهداشتی آن دقت کرد.
- مواد غذایی خشک و کنسروها باید در جای خشک که دارای تهویه مناسب است نگهداری شود.
- مواد غذایی منجمد باید در دمای زیر ۱۸- درجه سانتیگراد نگهداری شوند. در صورت خارج شدن از انجماد از دوباره منجمد کردن باید خودداری شود.
- دمای فریزر باید ۱۸- تا ۲۲- درجه سانتیگراد باشد. دمای یخچال باید ۰ تا ۵ درجه سانتیگراد باشد.
- غذای پخته نباید در دمای اتاق نگهداری شود (دمای مطلوب برای رشد باکتریهای بیماری زا ۳۷ درجه سانتیگراد است).
- بطور کلی غذای پخته شده یا باید در دمای بالا (بیشتر از ۶۰ درجه سانتیگراد) و یا در دمای پایین (کمتر از ۱۰ درجه سانتیگراد) قرار داده شود. این نکته به خصوص در مورد غذایی که قرار است بیشتر از ۵-۴ ساعت بماند باید مورد توجه قرار گیرد.
- غذای پخته شده در حجم زیاد اگر در یخچال گذاشته شود مرکز آن نمی‌تواند سریعاً سرد شود و وقتی دمای قسمت مرکزی غذا به مدت زیاد بیشتر از ۱۰ درجه سانتیگراد بماند میکروب‌ها فرصت رشد و تکثیر می‌یابند و با تولید سم بیماری‌زا می‌گردند.
- مواد غذایی خام و پخته، باید جدا نگهداری شوند.
- مواد غذایی خام را در طبقه زیرین یخچال و مواد پخته را در طبقه بالا نگهداری کنید تا آلودگی مواد خام به پخته سرایت نکند.

۳) به کارگیری روش‌های مناسب آماده سازی و پخت غذا:

مثالهایی از غذاهایی که احتمال عفونت‌زایی با آن‌ها زیاد است عبارتند از: گوشت و مرغ پخته، غذاهای پخته حاوی گوشت و مرغ مثل سوپ و شامی، شیر و تخم مرغ و غذاهایی نیم پخته حاوی این دو، ماهی و برنج پخته.

گوشت، ماهی و مرغ فریز شده، قبل از پخت باید کاملاً از انجماد خارج گردند.

همیشه از تخته‌های جداگانه برای آماده سازی گوشت و سایر مواد خام مثل سبزیجات استفاده کنید. تخته ای که برای خرد کردن گوشت مورد استفاده قرار می‌گیرد باید به طور کامل شست و شو و ضد عفونی شود.

بعد از دست زدن به گوشت و تخم مرغ خام دست‌های خود را بشویید.



برای شستن سبزی بعد از پاک کردن و شست و شوی ابتدایی، آن را در ۵ لیتر آب بریزید و نصف قاشق چایخوری (۵ قطره) مایع ظرفشویی به آن اضافه کنید و هم بزنید. بعد از ۵ دقیقه سبزی را از روی آب جدا کنید و با آب سالم بشوئید. بعد برای ضد عفونی کردن آن نصف قاشق چایخوری پودر پرکلرین در ۵ لیتر آب بریزید (یا از محلول‌های تجاری استفاده نمایید) و سبزی را ۵ دقیقه در آن بگذارید و دوباره با آب سالم بشوئید.

پخت غذا باید کامل و کافی صورت پذیرد به خصوص در مورد گوشت، مرغ و شیر غیر پاستوریزه که اغلب، آلوده به میکروبهای بیماری‌زا هستند. اگر همه قسمت‌های غذا در طی پخت حداقل به دمای ۷۰ درجه سانتیگراد برسد میکروبهای بیماری‌زا از بین می‌روند.

سرد نمودن غذا باید به طور مناسب صورت گیرد. غذا باید تادمای زیر ۵ درجه سانتیگراد در کمتر از ۹۰ دقیقه سرد شود.

غذا نباید زیاده‌تر از مقدار مورد نیاز تهیه گردد.

برای دوباره گرم کردن غذا حداقل دمای آن به خصوص قسمت وسط، باید به ۷۰ درجه سانتیگراد و دست کم به مدت ۲ دقیقه برسد.

هرگز باقیمانده غذایی را که در یخچال گذاشته‌اید، بیشتر از یک بار گرم نکنید. اگر غذایی دوباره گرم شده اضافه آمد آن را دور بریزید.

آبی که برای تهیه و آماده سازی مواد غذایی و تهیه یخ استفاده می‌گردد باید به همان اندازه آب آشامیدنی سالم و مطمئن باشد.

اگر شیر پاستوریزه نبود مقداری آب به آن اضافه کنید و یک دقیقه بجوشانید و بعد مصرف کنید.

پنیر تازه را حداقل ۲ ماه در آب نمک نگهداری کنید و بعد آن را مصرف کنید.

قبل از مصرف هر نوع کشک، کمی آب به آن اضافه کنید و حداقل ۱۰-۵ دقیقه در حال بهم زدن بجوشانید.