

## ایمنی غذایی: روش‌های آسان برای ایمن‌سازی مواد غذایی Food Safety: Easy Ways to Make Food Safer

- گوشت، مرغ و ماهی نپخته را در سبب مواد غذایی، کیسه خرید و در یخچال از سایر مواد غذایی جدا کنید.
- برای گوشت خام از یک تخته برش و برای غذاهای حاضری مانند میوه‌ها و سبزیجات تازه از یک تخته دیگر استفاده کنید.

### مواد غذایی را تا دمایی مطمئن پزید

پختن مواد غذایی تا زمانی که دمای داخلی آنها به 74 درجه سانتی‌گراد (165 درجه فارنهایت) یا بالاتر برسد میکروب‌ها را می‌کشد. برای چک کردن دما، یک دماسنج مخصوص مواد غذایی تمیز را تا میانه مواد غذایی وارد کنید و از لمس کردن استخوان‌ها خودداری کنید.

### غذاها را به طور یکنواخت در مایکروویو گرم کنید

برای اطمینان از اینکه غذاها بطور یکنواخت در مایکروویو پخته یا دوباره گرم می‌شوند:

- غذاها را یا یک درپوش ایمنی مخصوص مایکروویو یا در لفاف پلاستیک بپوشانید. کمی فضا برای خروج بخار در نظر بگیرید

- غذا را به تکه‌های کوچکتر تقسیم کنید

- بعد از گذشته نصف زمان پخت، غذا را هم زده یا بچرخانید

- بگذارید غذا حداقل 2 دقیقه بعد از پایان گرم شدن بماند

### دستورالعمل‌های روی بسته‌بندی مواد غذایی را دنبال کنید

برخی از غذاهای بسته‌بندی شده کاملاً پخته و آماده خوردن هستند. سایر مواد غذایی اینطور نیستند و ممکن است حاوی ترکیبات خام باشند. همیشه برچسب‌ها را بخوانید و دستورالعمل‌های پخت و نگهداری را دنبال کنید.

### مواد غذایی را از مناطق خطر دور نگهدارید

میکروب‌ها در دمای 4 تا 60 درجه سانتی‌گراد به سرعت رشد می‌کنند. به این «منطقه خطر» می‌گویند. باقیمانده گوشت، مرغ، ماهی، لبنیات یا غذاهای پخته شده را بیش از 2 ساعت در دمای اتاق نگه ندارید.

خوردن غذایی که آلوده به میکروب است به بیماری ناشی از غذا منجر می‌شود که به مسمومیت غذایی نیز معروف است. علائم رایج آن تهوع، استفراغ، اسهال، دل‌درد و تب هستند. در کانادا هر سال بیش از 4 میلیون فرد به دلیل بیماری ناشی از غذا بیمار می‌شوند.

### برای جلوگیری از بیماری ناشی از غذا چه کاری باید بکنم؟

#### دست‌های خود را بشویید

قبل از اینکه غذا بخورید یا به غذا دست بزنید، و بعد از استفاده از دستشویی دستان خود را بشویید. تمام قسمت‌های دستان خود را حداقل 20 ثانیه با صابون بمالید و آنها را زیر آب گرم بشویید. دست‌های خود را با یک پارچه تمیز یا دستمال حوله‌ای کاغذی خشک کنید.

#### وسایل و سطوح آشپزخانه را تمیز کنید

بشقاب‌ها، قاشق و چنگال‌ها، تخته‌های برش و روی پیشخوان‌ها را با آب صابون گرم بشویید. دستمال خشک کردن ظروف را هر روز تعویض کنید تا از انتشار میکروب‌ها جلوگیری شود.

برای محافظت بیشتر، وسایل و سطوح آشپزخانه را بعد از پاک‌سازی ضدعفونی کنید. برای سطح در تماس با مواد غذایی از یک ضدعفونی‌کننده تایید شده استفاده کنید یا خودتان با آب و سفیدکننده یک ضدعفونی‌کننده بسازید. همیشه دستورالعمل روی برچسب محصول را دنبال کنید. برخی از ماشین‌های ظرف‌شویی می‌توانند ضدعفونی کنند، راهنمای ماشین ظرف‌شویی خود را چک کنید تا ببینید قابلیت ضدعفونی کردن دارد یا خیر.

#### میوه و سبزیجات تازه را بشویید

میوه‌ها و سبزیجات را قبل از خوردن یا برش زدن زیر آب سرد و جاری کاملاً بشویید، حتی اگر قصد دارید پوست آنها را بگیرید. برای تمیز کردن میوه‌ها و سبزیجات با پوست ضخیم مانند هویج، سیب‌زمینی و طالبی از برس‌های تمیزکننده میوه و سبزیجات استفاده کنید.

#### گوشت خام را از سایر مواد غذایی جدا کنید

اگر مواد غذایی خام به درستی مدیریت نشوند، میکروب‌ها می‌توانند از آنها به سایر مواد غذایی منتقل شوند. به این حالت انتقال آلودگی می‌گویند. برای کاستن از خطر:

## یخ مواد غذایی را در یخچال آب کنید

مطمئن‌ترین جا برای آب کردن یخ مواد غذایی در داخل یخچال است. غذا را در ظرفی که آب از آن چکه نکند قرار داده و آن را در قفسه پایینی بگذارید. برای آب کردن سریعتر یخ‌ها، ماده غذایی را زیر آب سرد بگذارید یا از مایکروویو استفاده کنید. اگر یخ مواد غذایی را در مایکروویو آب می‌کنید، بلافاصله آن را بپزید.

## باقیمانده مواد غذایی را به روشی ایمن نگهداری کنید

حداکثر تا دو ساعت بعد از آماده کردن غذا باید باقیمانده آن را در یخچال بگذارید. دمای یخچال خود را روی 4 درجه سانتی‌گراد (40 درجه فارنهایت) یا کمتر تنظیم کنید تا مواد غذایی ایمن بماند.

غذاهای بزرگ یا خیلی داغ مانند گوشت کباب‌شده یا سوپها به راحتی خنک نمی‌شوند. برای کمک به خنک کردن سریع مواد غذایی:

- از ظروف با عمق کم استفاده کنید
  - غذاهای بزرگ را به قسمت‌های کوچکتر تقسیم کنید
  - غذاهای خیلی داغ را ابتدا در دمای اتاق خنک کنید. زمانی که دیگر بخار نمی‌کردند آنها را در یخچال بگذارید
  - تا زمانی که دمای غذا به دمای یخچال نرسیده نباید روی آن را بپوشانید
- باقیمانده غذا را ظرف 2 تا 3 روز بخورید. غذا را حداقل تا 74 درجه سانتی‌گراد (165 درجه فارنهایت) دوباره گرم کنید.

اگر شک دارید، دور بیندازید

در مورد غذای خود نباید به احتمالات و شانس اتکا کنید. به یاد داشته باشید، غذاهای آلوده ممکن است ظاهر یا بوی بد نداشته باشند، پس اگر شک دارید آن را دور بیندازید.

## چه کسی در معرض خطر بیشتر بیماری ناشی از مواد غذایی است؟

- کودکان زیر 5 سال
- افراد باردار
- افراد مسن بالاتر از 60 سال
- افراد دارای نقص سیستم ایمنی بدن

سازمان بهداشت کانادا نکات بیشتری برای کسانی که در معرض بالاترین خطر هستند ارائه کرده است:

[www.canada.ca/en/health-canada/services/food-safety-vulnerable-populations.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-safety-vulnerable-populations.html)

## اطلاعات بیشتر

• سازمان بهداشت کانادا: ایمنی غذایی و شما  
[www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/food-safety-you.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/food-safety-you.html)

• مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: پاکسازی و ضدعفونی کردن

[www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/prevention-risks/cleaning-and-disinfecting](http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/prevention-risks/cleaning-and-disinfecting)



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority