

ایمنی غذا در تابستان

تابستان زمان مناسبی برای باربیکو، پیکنیک رفتن، سفرهای اردویی است. با این حال، غذا خوردن برای خوشگذرانی در فضای باز، بدون مراقبت و آمادگی‌های لازم، می‌تواند باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های ناشی از غذا (مسمومیت غذایی) شود. بیماری‌های ناشی از غذا، با خوردن غذای آلوده به باکتری، ویروس و یا انگل ایجاد می‌شوند. علل رایج بیماری‌های ناشی از غذا عبارتند از: *نوروویروس، لیستریا، سالمونلا، اشریشیاگلی 0157:H7* و کمپیلوباکتر. بر اساس وزارت بهداشت کانادا (Health Canada)، هر ساله در کانادا حدود 4 میلیون نفر به بیماری‌های ناشی از غذا دچار می‌شوند. بیشتر بیماری‌های ناشی از غذا کاملاً قابل پیشگیری هستند.

خطر ابتلا به این بیماری‌ها ممکن است در طول تابستان افزایش یابد، زیرا:

1. هوای گرم و مرطوب، شرایط مطلوبی را برای رشد و نموی باکتری‌ها فراهم می‌کند
2. احتمال اینکه افراد، هنگام آشپزی و غذاخوردن در فضای باز، دستورالعمل‌های ایمنی غذا از جمله شستشوی دست و نگاه داشتن غذا در جای خنک را نادیده بگیرند، بیشتر است

علائم رایج برای اغلب بیماری‌های ناشی از غذا عبارتند از اسهال (دل‌درد)، اسهال، تهوع، استفراغ، سردرد و تب. علائم معمولاً چند ساعت پس از خوردن غذای آلوده ظاهر می‌شوند، اما بروز آنها می‌تواند چند روز یا چند هفته نیز طول بکشد. اکثر افراد به طور کامل از بیماری‌های ناشی از غذا بهبود پیدا می‌کنند. برخی افراد با اثرات طولانی‌تر و جدی‌تری مواجه می‌شوند. افرادی که در معرض بیشترین خطر ابتلا به بیماری‌های ناشی از غذا هستند عبارتند از کودکان زیر 5 سال، افراد باردار، بزرگسالان 60 ساله و مسن‌تر و افرادی که دچار ضعف سیستم ایمنی بدن هستند.

نکات زیر به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های ناشی از غذا کمک می‌کند.

خنک نگاه دارید

- غذا را خنک نگاه دارید. بیشترین سرعت تکثیر باکتری‌ها در دمای 4 تا 60 درجه سانتیگراد (40 درجه تا 140 درجه فارنهایت) رخ می‌دهد که به «منطقه خطر» موسوم است. در روزهای گرم تابستان از نگاه داشتن مواد غذایی برای بیشتر از یک ساعت در دمای اتاق خودداری کنید.

- با خودتان بسته‌های یخ بیاورید و دور غذاهای فاسدشدنی تلبار کنید.
- فضای داخل یخدان (کلن) را کاملاً پر کنید. این باعث می‌شود غذا برای مدت بیشتری خنک بماند. یخدان را دور از آفتاب نگهداری داشته و تا حد امکان درب آن را بسته نگاه دارید. اگر می‌توانید، تنقلات و نوشیدنی‌ها را در یک یخدان جداگانه نگاه دارید. مرتباً به این مواد غذایی نیاز پیدا می‌کنید و هر بار که درب یخدان را باز می‌کنید، هوای گرم وارد می‌شود
- روز پیش از بیرون رفتن، غذا را درون یخچال یا فریزر قرار دهید تا وقتی آن را درون یخدان می‌گذارید، پیشاپیش سرد شده باشد
- گوشت را پیشاپیش درون یخچال مزه‌دار کنید، نه روی پیشخوان آشپزخانه یا بیرون از یخچال و در هوای گرم

جدا کنید

- از انتقال آلودگی اجتناب کنید. گوشت خام، ماهی، مرغ و تخم مرغ را از میوه‌ها و سبزیجات تازه و غذاهای پخته‌شده دور نگاه دارید.
- غذاهای آماده را جدا از غذاهای پختنی در یک یخدان دیگر قرار دهید، یا اگر از تنها یک یخدان استفاده می‌کنید، گوشت خام را کف آن قرار دهید تا رطوبت آن به غذاهای آماده نفوذ نکرده و آنها را آلوده نکند
- یخ‌ها را مستقیماً داخل یخدان نریزید، از بسته‌های یخ استفاده کنید. یخ‌های بدون بسته‌بندی آب می‌شوند و می‌توانند باکتری‌ها را از یک غذا به غذای دیگر انتقال دهند

تمیز کنید

- دست‌های خود و ظروف و سطوح پخت‌وپز را با آب صابون داغ (دست‌کم به مدت 20 ثانیه) بشویید.
- از تخته آشپزی و ظروف دو دست همراه خود ببرید: یک دست برای غذاهای آماده و یک دست برای غذاهای خام. هر کدام را در یک کیسه پلاستیکی جداگانه و در بسته نگه دارید تا از انتقال آلودگی جلوگیری شود
- در صورت عدم دسترسی به آب صابون داغ، از ضدعفونی‌کننده دست و دستمال‌های ضد باکتری برای پاک کردن دست‌ها و سطوح استفاده کنید. به یاد داشته باشید که آب صابون داغ، بهترین گزینه برای از بین بردن باکتری‌ها و آلودگی است. بنابراین در اولین فرصت ممکن، شستشوی سطوح را انجام دهید
- داخل خنک‌کننده را قبل و بعد از هر بار استفاده در منزل بشویید
- سبزیجات، میوه‌جات و سبزیجات معطر تازه را قبل از خوردن یا استفاده در طبخ زیر آب خنک جاری بشویید

بپزید

- غذاها را با دمای مناسب بپزید.
- یک دماسنج دیجیتالی مخصوص مواد غذایی همراه خود ببرید. برای دماهای مناسب، به نمودار زیر مراجعه نمایید. برای چک کردن دما، یک دماسنج تمیز را کامل تا وسط ماده غذایی وارد کرده و از تماس یافتن آن با استخوان‌ها اجتناب کنید.
- قبل از پخت‌وپز، برای مدت 20 دقیقه، گریل (باربیکیو) را روشن نگه دارید
- غذای پخته‌شده را درون ظرفی که قبلاً مواد غذایی خام در آن نگهداری شده قرار ندهید (مگر اینکه ابتدا آن را با آب صابون داغ شسته باشید)

غذا	دمای داخل غذا
همبرگر	160 درجه فارنهایت (71 درجه سانتیگراد)
استیک – نیمه آبدار	145 درجه فارنهایت (63 درجه سانتیگراد)
استیک – نیم‌پز	160 درجه فارنهایت (71 درجه سانتیگراد)
استیک – مغزپخت	170 درجه فارنهایت (77 درجه سانتیگراد)
مرغ	165 درجه فارنهایت (74 درجه سانتیگراد)
ماهی	158 درجه فارنهایت (70 درجه سانتیگراد)؛ تا تیره و بسیار ترد شود
هات داگ	165 درجه فارنهایت (74 درجه سانتیگراد)
غذاهای باقیمانده از قبل	165 درجه فارنهایت (74 درجه سانتیگراد)

مطمئن شوید منبع آب شما سالم است.

- حتی اگر آب یک دریاچه یا رودخانه سالم به نظر برسد، ممکن است در واقع اینطور نباشد. فقط از منبع آبی استفاده کنید که مطمئن هستید سالم است.
 - برای نوشیدن، پخت‌وپز و مسواک زدن، از آب بطری استفاده کنید
 - آب تصفیه‌نشده را پیش از مصرف، به مدت دو دقیقه کاملاً بجوشانید. اگر امکان جوشاندن آب وجود ندارد، از قرص تصفیه یا فیلتر آب استفاده کنید و از دستورالعمل‌های تولیدکننده پیروی نمایید
- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره ایمنی مواد غذایی به این مطلب رجوع کنید:

• [ایمنی مواد غذایی، آب و نوشیدنی‌ها](#)

آخرین بازبینی: می 2023