

سلامة الغذاء في فصل الصيف

فصل الصيف هو وقت الشواء والنزهات ورحلات التخميم، ولكن يمكن أن ترافق الوجبات الممتعة في الهواء الطلق التعرض لمزيد من مخاطر الأمراض المنقولة بالأغذية (التسمم الغذائي) إن لم تتوفر الرعاية والتحضير الملائمان. يحدث التسمم الغذائي عند أكل طعام ملوث بالبكتيريا و/أو الفيروسات و/أو الطفيليات. من الأسباب الشائعة للأمراض المنقولة بالأغذية النوروفيروس والليستيريا والسالمونيلا والبكتيريا الإشريكية القولونية (الإي كولاي) H7:0157 والعطيفة. تقدر وزارة الصحة الكندية حدوث ما يقارب 4 ملايين حالة من التسمم الغذائي كل عام في كندا. يمكن الوقاية من معظم الأمراض المنقولة بالأغذية بشكل كامل.

يمكن أن يزيد خطر الإصابة بالأمراض المنقولة بالأغذية خلال فصل الصيف لأن:

1. الطقس الحار والرطب يخلق ظروفاً مواتية لنمو البكتيريا وازدهارها
2. يقل احتمال اتباع الناس لقواعد السلامة، مثل غسل اليدين والحفاظ على برودة الأكل، عند الطبخ والأكل في الهواء الطلق

الأعراض الشائعة لمعظم الأمراض المنقولة بالأغذية هي المغص والإسهال والغثيان والقيء والصداع والحمى. تظهر الأعراض عادة خلال عدة ساعات من أكل الطعام الملوث، ولكن قد يستغرق ذلك عدة أيام أو أسابيع للظهور. يتعافى معظم الناس بشكل كامل من الأمراض المنقولة بالأغذية، بينما يعاني البعض من آثار أخطر وتستمر لفترة أطول. الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالأمراض المنقولة بالأغذية هم الأطفال دون سن الخامسة والحوامل والبالغين 60 عاماً فما فوق والأشخاص الذين يعانون من ضعف الجهاز المناعي.

ستساعدك النصائح التالية على الحد من خطر الإصابة بالأمراض المنقولة بالأغذية.

التبريد

- حافظ على برودة الطعام. تزداد سرعة تكاثر البكتيريا إلى الحد الأقصى ما بين 4 و60 درجة مئوية (40 – 140 فهرنهايت) – حيث يُطلق على ذلك أيضاً اسم "منطقة الخطر". لا تترك الطعام عند درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعة واحدة خلال أيام الصيف الحارة.
 - اجلب معك قوالب من الثلج مغلقة لتبقي الأطعمة القابلة للتلف محاطة بها.
 - املاً حافظة التبريد بالكامل. سيحافظ ذلك على برودة الطعام لفترة أطول. أبق حافظة التبريد بعيدة عن أشعة الشمس وأبقها مغلقة قدر الإمكان. احتفظ بالأطعمة الخفيفة والمشروبات في حافظة تبريد منفصلة إن أمكن لأنك ستستخدم هذه المواد بشكل متكرر وفي كل مرة تفتح بها حافظة التبريد فإنك تسمح بدخول الهواء الدافئ إليه
 - أبق الطعام في البراد أو الثلاجة في اليوم السابق لنزهتك كي يكون بارداً أصلاً عند وضعه في حافظة التبريد
 - انقع اللحم المتبل في البراد قبل فترة، لا على طاولة المطبخ أو في الجو الحار في الخارج

الفصل

- تجنب التلوث ما بين الأطعمة. أبق اللحم والسمك والدجاج والبيض النيء بعيداً عن الفواكه والخضراوات الطازجة والأطعمة المطبوخة.
 - حضر حافظة تبريد منفصلة لإبقاء الأطعمة الجاهزة للأكل بعيداً عن الأطعمة التي تحتاج للطبخ، أو ضع اللحم النيء أسفل إحدى حافظات التبريد كي لا يقطر اللحم أي سوائل على الأطعمة الجاهزة للأكل وتلوّثها.
 - استخدم قوالب ثلجية مغلقة بدلاً من قطع الثلج السائبة لأن قطع الثلج السائبة تذوب ويمكن أن تنقل البكتيريا ما بين الأطعمة.

التنظيف

- اغسل يديك وأواني الطبخ والأسطح بالماء الدافئ مع الصابون (المدة 20 ثانية على الأقل).

- اجلب معك لوحا تقطيع وطقمين من الأواني: الأول للأطعمة الجاهزة للأكل والآخر للأطعمة النيئة. ضع كل منهما في كيس بلاستيكي مختوم منفصل عن الآخر لمنع انتقال التلوث بين الأطعمة.
- استخدم معقم لليدين ومناديل مبللة مضادة للبكتيريا لتنظيف اليدين والأسطح إن لم يتوفر الماء الدافئ مع الصابون. تذكر أن الماء الدافئ مع الصابون هو الخيار الأفضل لإزالة البكتيريا والأوساخ، لذا اغسل هذه الأسطح في أسرع وقت ممكن
- اغسل حاوية التبريد من الداخل في المنزل قبل الاستخدام وبعده
- اغسل الخضار والفواكه والأعشاب الطازجة بالماء البارد الجاري قبل أكلها أو طبخها

الطبخ

- اطبخ الأطعمة بدرجة حرارة الطبخ الملائمة.
 - خذ معك ميزان حرارة رقمي خاص بالأطعمة. راجع الجدول أدناه لمعرفة درجات الحرارة الملائمة. للتحقق من درجة الحرارة، أدخل ميزان الحرارة النظيف إلى أن يصل إلى مركز قطعة الطعام، وتجنب لمس العظام.
 - حمّ الشواية لمدة 20 دقيقة تقريباً قبل الطبخ
 - لا تُعد الطعام المطبوخ إلى نفس الصحن الذي كان فيه الطعام النيء (ما لم تغسله بالماء الدافئ مع الصابون قبل ذلك)

الطعام	درجة الحرارة الداخلية
هامبورغر	160 درجة فهرنهايت (71 درجة مئوية)
شريحة اللحم – قليلة الاستواء	145 درجة فهرنهايت (63 درجة مئوية)
شريحة اللحم – متوسطة الاستواء	160 درجة فهرنهايت (71 درجة مئوية)
شريحة اللحم – جيدة الاستواء	170 درجة فهرنهايت (77 درجة مئوية)
الدجاج	165 درجة فهرنهايت (74 درجة مئوية)
السمك	158 درجة فهرنهايت (70 درجة مئوية) إلى أن يغمق لونها وتصبح سهلة التفتيت
الهوت دوغ	165 درجة فهرنهايت (74 درجة مئوية)
بقايا الطعام	165 درجة فهرنهايت (74 درجة مئوية)

تأكد من أن مصدر المياه آمن

- قد لا تكون البحيرة أو النهر آمينين، حتى إن بدوا كذلك. لا تستخدم سوى الماء الذي تحصل عليه من مصدر تعلم أنه آمن.
- استخدم مياه الزجاجات للشرب والطبخ وتنظيف الأسنان
- اغل المياه غير المعالج واركه يغلي لدقيقتين قبل استخدامه. إن لم يكن غلي الماء ممكناً، استخدم أقراص تنقية المياه أو مرشحات المياه واتبع إرشادات المصنّع.
- لمزيد من المعلومات حول سلامة الأغذية، انظر:

- [سلامة الأغذية والماء والمشروبات](#)

آخر مراجعة: مايو/أيار 2023