

ایمنی غذا در تابستان

تابستان زمان مناسبی برای باریکیو، 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، اشریشیاکلی H7:0157* کمپیلوباکتر. بر اساس برآورد 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 نمو باکتری‌ها فراهم می‌کند
 2. احتمال اینکه افراد، هنگام آشپزی و غذا خوردن 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 اسپاسم (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. شدت بیماری به نوع باکتری‌ها و سلامت کلی شخص مبتلا بستگی دارد.
- نکات زیر به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های ناشی از غذا کمک می‌کند.
- **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.
 - با خودتان بسته‌های یخ بیاورید و دور غذاهای فاسدشدنی تلبار کنید. بعضی از غذاها، از جمله پاکت‌های آبمیوه یخ‌زده، می‌توانند به عنوان بسته‌های یخ عمل کنند و سایر غذاها را خنک نگه دارند
 - فضای داخل یخدان (کلمن) 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
 - **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
 - **دست‌های خود و ظروف و سطوح پخت‌وپز را با آب صابون داغ (دست‌کم به مدت 20 ثانیه) بشویید.**
 - از تخته آشپزی، ظروف و غیره، 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 نگاه 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
 - **غذاها را با دمای مناسب بپزید.**
 - یک دماسنج گوشت همراه خود ببرید. برای دماهای مناسب، به نمودار زیر مراجعه نمایید

- 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 - نیمه پز	160 درجه فارنهایت (71 درجه سانتیگراد)
استیک - مغز پخت	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)

- 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 نکاتی که باید هنگام خرید غذا در جشنواره‌ها یا دیگر رویدادهای عمومی به آن توجه کنید، خبر زیر از مرجع Fraser Health را بخوانید: [نگذارید سالمونلا یا اشریشیا کُلی، خوش‌گذرانی تابستانه شما را خراب کند](#). برای اطلاعات بیشتر درباره بیماری‌های ناشی از غذا، به وبسایت دولت کانادا و مرکز کنترل بیماری‌های بریتیش کلمبیا سر بزنید.

آخرین بازبینی: ژوئن 2018