



ایمنی غذایی: شیوه‌های آسان برای سالم نگاه داشتن غذا Food Safety: Easy Ways to Make Food Safe

مصرف استفاده کنید. همواره قبل از استفاده مجدد از تخته برش، بشقاب و لوازم دیگر برای غذای پخته یا آماده-به-مصرف، آنها را با آب داغ و صابون بشویید و ضد عفونی کنید.
می‌توانید محلول عفونت‌زدای غیر شستنی با غلظت ۲۰۰ ppm (قسمت در میلیون) تهیه کنید.

هر روزه صدها بریتیش کلمبیایی به بیماری‌های غذا برد، که به آنها مسمومیت هم گفته می‌شود، مبتلا می‌شوند. نشانه‌های بیماری‌های غذا برد عبارتند از:

- بیچش دل؛
- تهوع؛
- استفراغ؛ و
- اسهال.

این نشانه‌ها به طور معمول پس از ۱ تا ۳ روز رفع می‌شوند. در موارد بیماری‌های شدید غذا برد، احتمال مشکلات بهداشتی از جمله مرگ وجود دارد.

به میکروبهایی مانند باکتری‌ها و ویروس‌ها که ما را بیمار می‌کنند، عوامل بیماری‌زا گفته می‌شود. بیماری‌زایان به شیوه‌های گوناگونی منتقل می‌شوند، از جمله از طریق نوازش سگتان، دست زدن به لاک‌پشت خانگی‌تان، تعویض پوشک کودکان یا تهیهی غذاهای خام، به ویژه گوشت قرمز یا گوشت مرغ و پرندگان. حتی افراد سالم نیز می‌توانند حامل بیماری‌زایان باشند.

برای پیشگیری از بیماری‌های غذا برد، همواره از این دستورهای ایمنی پیروی کنید:

دستانتان را بشویید

پس از استفاده از دستشویی، و قبل از خوردن یا دست زدن به هر گونه غذا، دستانتان را بشویید. شستن دستها شامل مالیدن صابون به تمام قسمتهای دستها به مدت دست کم ۲۰ ثانیه و آب کشیدن آنها زیر آب گرم می‌باشد. دستهایتان را با پارچه تمیز یا حوله کاغذی خشک کنید.

سطوح مورد استفاده را بشویید و ضد عفونی کنید

سطوح مورد استفاده برای آماده سازی و گذاشتن غذا را بشویید و ضد عفونی کنید. بیماری‌های غذا برد به طور معمول از طریق گسترش میکروبهایی بیماری‌زا از گوشت خام به سایر مواد غذایی ایجاد می‌شود. به این امر آلودگی متقاطع گفته می‌شود.

آلودگی متقاطع هنگامی روی می‌دهد که از همان تخته برش، بشقاب و لوازم دیگر آشپزخانه که برای آماده سازی گوشت خام استفاده شده‌اند، برای آماده سازی سایر خوراکی‌ها مانند سبزی‌ها و غذاهای آماده‌ی مصرف نیز استفاده شود.

برای کاهش خطر آلودگی متقاطع، از تخته برش، بشقاب و لوازم جداگانه برای آماده سازی گوشت خام و سرو کردن غذای آماده‌ی

شیوه‌ی تهیه‌ی محلول عفونت‌زدای غیر شستنی ۲۰۰ ppm:

• ۱۵ میلی‌لیتر (۱ قاشق غذاخوری) از مایع سفید کننده خانگی را با ۴ لیتر (۱ گالن) آب مخلوط کنید؛ یا ۵ میلی‌لیتر (۱ قاشق غذاخوری) مایع سفید کننده خانگی را با ۱ لیتر (۴ لیوان) آب مخلوط کنید.

• بگذارید که محلول عفونت‌زدا به مدت دست کم ۱ دقیقه بر روی سطح یا لوازم آشپزخانه بماند، آنگاه آن را با حوله کاغذی خشک کنید یا بگذارید با جریان هوا خشک شود.

برای محاسبه‌ی قوت مناسب ماده‌ی عفونت‌زدایی که می‌سازید، از ابزار محاسبه‌گر اینترنتی رقیق کردن کلر موجود در وبسایت اداره بهداشت همگانی انتاریو استفاده کنید:

www.publichealthontario.ca/en/ServicesAndTools/Tools/Pages/Dilution-Calculator.aspx

پارچه‌های خشک کردن ظروف یا لیف ظرفشویی را مرتب بشویید و روزانه تعویض کنید. پارچه‌های خشک کردن ظروف یا لیف ظرفشویی می‌توانند بستری ایده‌آل برای رشد عوامل بیماری‌زا باشند. برای عفونت‌زدایی سریع از این پارچه‌ها، آنها را خیس کنید و به مدت یک دقیقه در مایکروفر با حرارت بالا بگذارید.

از تهیه‌ی غذا در هنگام بیماری خودداری کنید

تهیه‌ی غذا در هنگام بیماری می‌تواند باعث انتقال عوامل بیماری‌زا به غذا شود. برخی از این عوامل بیماری‌زا، مانند سالمونلا، هپاتیت آ و ای-کولای می‌توانند از آن طریق به کسانی که آن غذاها را می‌خورند منتقل شوند و آنها را بیمار کنند. هر فردی که بیمار باشد، برای مثال دارای نشانه‌های بیماری از قبیل اسهال یا استفراغ یا دارای بریدگی یا زخمهای عفونی باشد، نباید به مواد غذایی دست بزند، آماده کند یا برای افراد دیگر غذا را سرو نماید.

غذا را تا دمای درونی سالم بپزید – از دماسنج آشپزی استفاده کنید

برخی غذاها، برای مثال گوشت قرمز، گوشت مرغ و پرندگان و ماهی، و غذاهایی که از اینگونه ترکیبات تهیه شده‌اند می‌توانند حاوی عوامل بیماری‌زا باشند. از طریق پختن غذا تا دمای درونی

۷۴ درجه سانتی‌گراد (۱۶۵ درجه فارنهایت) یا دمای بالاتر قبل از مصرف، بیشتر عوامل بیماری‌زا را می‌توان از بین برد.

برای دماهای دقیق‌تر برای هر نوع غذا، به نمودار دماهای درونی سالم آشپزی اداره بهداشت کانادا مراجعه کنید:

<http://healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/tips-conseils/cook-temperatures-cuisson-eng.php>

همیشه از دماسنج آشپزی برای اندازه‌گیری دمای غذا استفاده کنید. برای اطمینان از رسیدن به دمای مناسب، دماسنج فوری-خوان (دماسنجی که دما را در دم می‌خواند) را در قطورترین قسمت گوشت فرو کنید، بدون اینکه با استخوان تماس پیدا کند، اگر گوشت استخوان‌دار در غذا باشد.

برای اجتناب از آلودگی متقاطع، بین هر بار استفاده از دماسنج آن را تمیز و ضد عفونی کنید.

غذا را در مدت ۲ ساعت خنک کنید

غذاهای پخته شده را باید در ظرف ۲ ساعت تا دمای ۲۰ درجه سانتی‌گراد، و در ظرف ۴ ساعت تا دمای ۴ درجه سانتی‌گراد خنک کنید. خنک کردن نادرست یکی از علتهای اصلی بیماری‌های غذای است. غذاهایی که در مقدار زیاد پخته می‌شوند، مانند سوپها و کبابها را به زحمت می‌توان سریع خنک کرد. این‌گونه خوراکها را در ظرفهای جداگانه با عمقی نه بیش از ۷ سانتی‌متر (۳ اینچ) تقسیم کنید، و برای خنک شدن در یخچال یا فریزر بگذارید.

خوراکی‌ها را در یخچال بگذارید تا یخشان باز شود

ایمن‌ترین راه این است که خوراکی‌ها را در یخچال بگذارید تا یخشان باز شود. خوراکی‌های منجمد را در ظرفی که چکه نکند در قفسه‌ای زیر غذاهای پخته شده و آماده‌به‌مصرف بگذارید. برای سریع‌ترین باز کردن یخ خوراکیها، می‌توانید آنها را زیر آب روان گرم، یا در مایکروفر بگذارید. خوراکی‌هایی که از انجماد در آورده می‌شوند را باید سریع ببزید.

خوراکیها را در دمای ۷۴ درجه سانتی‌گراد (۱۶۵ درجه فارنهایت) مجدداً گرم کنید

در صورت گرم کردن مجدد غذاهای مانده، برای از بین بردن عوامل بیماری‌زایی که امکان دارد در هنگام خنک کردن یا نگهداری به درون غذاها راه یافته‌اند، آنها را تا دمای ۷۴ درجه سانتی‌گراد (۱۶۵ درجه فارنهایت) گرم کنید.

پخت با مایکروفر تا دمای درونی سالم

تمام قسمتهای خوراکی‌ها را در درون مایکروفر تا دمای درونی ۷۴ درجه سانتی‌گراد (۱۶۵ درجه فارنهایت) یا تا دمای ذکر شده در دستور تهیه گرم یا مجدداً گرم کنید. از ظرف در دار ایمن برای مایکروفر استفاده کنید و در ظرف را بگذارید تا بخار در آن جمع

شود. در هنگام پخت در مایکروفر، غذا را هم بزنید یا ظرف را بچرخانید تا توزیع حرارت به صورت یکنواخت انجام شود. در پایان حرارت دادن و قبل از اندازه‌گیری دما با دماسنج آشپزی، بگذارید غذا به مدت ۲ ثانیه بماند.

خوراکی‌ها را از منطقه‌ی خطر دور نگاه دارید

میکروبهای بیماری‌زا می‌توانند به سرعت در دمای بین ۴ درجه سانتی‌گراد (۴۰ درجه فارنهایت) و ۶۰ درجه سانتی‌گراد (۱۴۰ درجه فارنهایت) رشد کنند. غذاهایی مانند گوشت قرمز، گوشت مرغ و پرندگان، فراورده‌های شیر، و تخم مرغ را می‌بایست در دمایی بالاتر از ۴ درجه سانتی‌گراد (۱۴۰ درجه فارنهایت) یا پایین‌تر از ۴ درجه سانتی‌گراد (۴۰ درجه فارنهایت) نگهداری نمود.

غذایان را در برابر عوامل بیماری‌زا محافظت کنید

غذاهای فاسد شدنی را هر چه سریع‌تر جابه‌جا و در یخچال قرار دهید. این امر به پیشگیری از رشد بیماری‌زایان کمک می‌کند. غذاهای آماده‌به‌مصرف را بپوشانید یا در پوششی ببچید و آنها را در یخچال در قفسه‌ای بالای خوراکی‌های نپخته قرار دهید. همواره دستورهای نوشته بر روی برچسب محصول را بخوانید.

اگر در مورد سالم بودن غذا تردید دارید، آن را دور بیندازید. در مورد غذا به حدس و گمان روی نیاورید. به یاد داشته باشید، غذاهای آلوده ممکن است ظاهر یا بوی بد نداشته باشند؛ پس اگر تردید دارید، آنها را دور بیندازید. قبل از گذاشتن غذا در یخچال، تاریخ تهیه غذا را روی بسته‌ی آن بنویسید تا بتوانید بیاد بیاورید که چه مدت در یخچال بوده است.

برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر در باره ایمنی غذایی، از وبسایت مشارکت کانادایی برای آموزش ایمنی غذایی به مصرف کننده دیدن کنید: www.befoodsafe.ca، یا از پرونده‌های آگاهی رسانی زیر دیدن کنید:

- [HealthLinkBC Files #59b](#) ایمنی غذایی برای میوه‌ها و سبزی‌های تازه
- [HealthLinkBC File #59c](#) ایمنی غذایی: دستورهای نوشته شده بر روی برچسبهای غذایی
- [HealthLinkBC File #76](#) پر هیزهای غذاهایی برای افراد در معرض خطر بالای بیماریهای غذای
- [HealthLinkBC Files #85](#) شستن دستها برای والدین و کودکان



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca/healthfiles، یا واحد بهداشت همگانی محل زندگی خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اضطراری، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca دیدن کنید یا با شماره 1-8-1 (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنوايان یا کم‌شنوايان، با 1-1-7 تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.