



ایمنی غذایی برای میوه‌ها و سبزی‌های تازه Food Safety for Fresh Fruits and Vegetables

برای سالم تهیه کردن میوه‌ها و سبزی‌ها، چه راهنمایی‌های مفیدی می‌توان کرد؟

- هنگام خوردن میوه‌ها و سبزی‌های تازه، چندین کار می‌توانید انجام دهید تا از بیماری‌های غذا برد پیشگیری نمایید.
- میوه‌ها و سبزی‌ها را از فروشگاه‌هایی خریداری کنید که آنها را از مواد غذایی خام از قبیل گوشت، مرغ و غذاهای دریایی جدا نگهداری می‌کنند. امکان دارد در آب مواد غذایی خام میکروبی‌هایی وجود داشته باشد که باعث بیماری شما شوند.
- از خرید میوه‌ها و سبزی‌هایی که زخم یا آسیب دیده‌اند خودداری کنید.
- میوه‌ها و سبزی‌ها را دور از مواد غذایی تازه یا منجمد مانند گوشت، مرغ و غذاهای دریایی نگاهداری کنید. همواره مواد غذایی تازه و خام را در کیسه‌های جداگانه بسته بندی کنید.
- قبل از تهیه هر گونه غذا، از جمله میوه‌ها و سبزی‌ها، دست‌هایتان را با صابون و آب جاری بشویید. برای آگاهی بیشتر در مورد شستن دست‌ها، این پرونده اطلاع‌رسانی را ببینید: [HealthLinkBC File #85 شستن دست‌ها برای والدین و کودکان](#).
- میوه‌ها و سبزی‌ها را قبل از مصرف به خوبی تمیز کنید. فرآورده‌های کشاورزی می‌توانند باعث بیماری شوند.
 - برای شستن میوه‌ها و سبزی‌ها از آب جاری پاک استفاده کنید.
 - میوه‌ها و سبزی‌های دارای پوست را قبل از پوست گرفتن یا آماده‌سازی بشویید. میکروب موجود بر روی پوست بیرونی ممکن است در هنگام پوست گرفتن به داخل آن میوه یا سبزی منتقل شود. مواد غذایی پوست دار عبارتند از آناناس، طالبی، پرتقال، خربزه و هندوانه و کدو.
 - میوه‌ها و سبزی‌هایی مانند سیب زمینی که سطحی محکم و زبر دارند را همراه با ساییدن بشویید. برای فرآورده‌های کشاورزی از برس ساییدن تمیز استفاده کنید.
- قسمتهای زخمی و آسیب دیده را برید و جدا کنید زیرا میکروبی‌های زیان آور می‌توانند در آنجا رشد کنند.
- میوه‌ها و سبزی‌های فاسد را دور بیندازید.
- برگ‌های بیرونی، آسیب دیده یا پلاسیده‌ی سبزی‌های پر برگی مانند کاهو و کلم که کف زمین یا نزدیک به کف زمین می‌-

خوردن انواع میوه‌ها و سبزی‌های تازه بخشی از یک رژیم غذایی سالم است و می‌تواند به پایین آوردن خطر بسیاری از بیماری‌های مزمن، از جمله برخی گونه‌های سرطان، کمک کند. سازمان تغذیه خوب با راهنمای غذایی کانادا (Eating Well with Canada's Food Guide)، خوردن روزانه 4 تا 10 سروینگ میوه و سبزی را، بسته به سن فرد، توصیه می‌نماید. برای آگاهی بیشتر از وبسایت راهنمای غذایی کانادا (Canada's Food Guide) دیدن کنید: <https://food-guide.canada.ca/en/>

میوه‌ها و سبزی‌های تازه‌ای که آلوده باشند ممکن است باعث بیماری‌های غذا برد شوند. آلودگی ممکن است از آب، خاک، کود، جانوران و پرندگان وحشی یا شیوه‌های فراوری غیر بهداشتی ناشی شود یا هنگامی که مصرف کننده غذا را لمس یا تهیه می‌کند روی دهد.

چه کسی در معرض خطر بیماری‌های غذا برد است؟

همه افراد در خطر بیماری‌های غذا برد در اثر غذای آلوده کثیف هستند، اما برخی افراد در خطر بیشتری هستند. این گونه افراد عبارتند از:

- سالمندان؛
- افراد مبتلا به ایدز، سرطان، بیماری کلیه، و برخی بیماری‌های مزمن دیگر؛
- افراد دارای اختلال‌های خودایمنی، مانند لوپوس،
- کسانی که مورد عمل جراحی برداشتن طحال قرار گرفته‌اند؛
- کسانی که داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی مصرف می‌کنند؛
- کودکان زیر 5 سال،
- زنان باردار و فرزندان نوزاد یا زاده نشده آنان؛ و
- کسانی که سابقه مصرف مشکل‌آفرین الکل یا مواد مخدر داشته‌اند.

اگر شما جزو گروه افراد در معرض خطر بالا هستید، ایمن‌ترین کار برایتان این است که میوه‌ها و سبزی‌ها را به صورت پخته مصرف نمایید، به ویژه آن دسته از میوه‌ها و سبزی‌هایی که روی زمین یا زیرزمین می‌رویند. از اقدام‌های زیر پیروی کنید تا خطر بیماری خود را کاهش دهید.

رویند را دور بباندازید. برگهای ردیفهای بیرونی به احتمال زیاد دارای میکروب هستند.

برای خرد کردن فراورده‌های کشاورزی تازه و مواد غذایی خامی مانند گوشت، مرغ و غذاهای دریایی از تخته‌های برش جداگانه استفاده کنید. اگر 2 تخته برش جداگانه ندارید، پس از خرد کردن هر نوع ماده‌ی غذایی خام، تخته برش خود را با آب صابون گرم بشویید. پس از آب کشیدن تخته برش، آن را با محلول سفید کننده رقیق عفونت زدایی کنید. (محلول ضد عفونی‌کننده‌ی با غلظت 200 ppm که نیازی به آب کشیدن ندارد).

- دانه‌ها و حبوبات جوانه زده خام، از قبیل جوانه لوبیا، جوانه ترنجبین، جوانه یونجه، جوانه ماش و مانند آنها می‌توانند حامل میکروبیهای بیماریزا باشند. بهترین کار این است که غلات و حبوبات جوانه زده را قبل از خوردن بپزید.

برای آگاهی بیشتر

اطلاعات بیشتر را می‌توان در پرونده‌های اطلاع رسانی HealthLinkBC در پیوندهای زیر یافت:

- [HealthLinkBC File #59a](#) ایمنی غذایی: گامهایی آسان برای ایمن کردن غذا

- [HealthLinkBC File #59c](#) ایمنی غذایی: دستورهای نوشته شده بر روی برچسبهای غذایی

- [HealthLinkBC File #76](#) پرهیزهای غذایی برای افراد در معرض خطر بالای بیماریهای غذا برد

- کانادایی‌های سالم – ایمنی غذایی

www.canada.ca/en/health-canada/topics/food-safety.html

برای آگاهی بیشتر در باره برچسب غذایی، از وبسایت‌های زیر دیدن کنید:

- کانادایی‌های سالم – برچسب غذایی

www.canada.ca/en/services/health/food-labels.html

- سازمان بازرسی غذایی کانادا – برچسب تاریخ مصرف بر روی غذاهای بسته‌بندی شده

www.inspection.gc.ca/food-safety-for-industry/information-for-consumers/fact-sheets-and-infographics/date-labelling/eng/1332357469487/1332357545633

شیوه‌ی تهیه‌ی محلول عفونت‌زدای غیر شستنی ۲۰۰ ppm:

- 15 میلی‌لیتر (1 قاشق غذاخوری) از مایع سفید کننده خانگی را با 4 لیتر (1 گالن) آب مخلوط کنید؛ یا 5 میلی‌لیتر (1 قاشق غذاخوری) مایع سفید کننده خانگی را با 1 لیتر (4 لیوان) آب مخلوط کنید.

- بگذارید که محلول عفونت‌زدا به مدت دست کم 1 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/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator

- میوه‌ها و سبزی‌های تازه را پس از پوست گرفتن، خرد کردن یا پختن، در یخچال بگذارید. اگر بیش از 2 ساعت در دمای معمولی اتاق مانده باشند، آنها را دور بریزید.