



ایمنی غذایی: توصیه‌های مندرج بر برچسب محصولات غذایی

Food Safety: Instructions on Food Labels

"پس از باز شدن، در یخچال نگهداری نمایید" به چه معناست؟

برخی مواد غذایی می‌بایست تنها پس از باز شدن بسته‌بندی، در یخچال نگهداری شوند. اگر روی بسته‌بندی عبارت «پس از باز شدن در یخچال نگهداری شود»، یا عبارتی از این قبیل نوشته شده باشد، غذا یا نوشیدنی را پس از باز شدن بی درنگ در یخچال قرار دهید. اگر غذا پس از باز شدن بسته‌بندی آن در یخچال نگهداری شود، میکروب‌ها نمی‌توانند تکثیر و منجر به بیماری شوند. اگر غذا در یخچال نگهداری نشود، میکروب‌های داخل غذا تکثیر می‌گردند و وجود تعداد زیاد باکتری‌ها، احتمال ابتلا به بیماری مصرف کننده آن غذا را بالا می‌برد.

برای کاهش رشد میکروب‌ها، دمای یخچال شما باید 4 درجه سانتیگراد (40 درجه فارنهایت) یا سردتر باشد.

"بهترین تاریخ مصرف" به چه معناست؟

روی برچسب بسیاری از خوراکی‌ها تاریخ «بهترین زمان مصرف» چاپ شده است. بهترین زمان مصرف، سلامت ماده خوراکی را تضمین نمی‌کند، بلکه شما را از تازگی و تاریخ مصرف مناسب محصول غذایی باز نشده آگاه می‌سازد. زمانی که بسته‌بندی ماده غذایی باز می‌شود، باید در مکان مناسبی نگهداری و طی چند روز مصرف شود.

همیشه نمی‌توانید با ظاهر، بو و یا مزه خوراکی‌ها به سالم بودن آن‌ها پی ببرید. خوراکی‌ها را بعد از تاریخ «بهترین زمان مصرف» دور بریزید.

"کاملاً بپزید" به چه معناست؟

پخت کامل خوراکی‌ها بیشتر باکتری‌ها را از بین می‌برد و آن را برای مصرف سالم می‌سازد. برخی مواد غذایی فرآوری یا بسته‌بندی شده کاملاً پخته یا آماده مصرف هستند. برخی دیگر از مواد غذایی آماده مصرف نبوده و ممکن است حاوی مواد خام باشند. اگر دستور پخت حاوی جمله‌های "کاملاً بپزید" یا "باید پخته مصرف شود" یا مانند آن است، مطابق دستور پخت تولیدکننده عمل نمایید. تنها گرم کردن آن غذا، باعث از بین بردن باکتری‌ها نمی‌شود.

غذاهایی که حاوی مواد خامی از قبیل گوشت، مرغ، تخم‌مرغ و ماهی خام هستند، در صورتی که در دمای داخلی حداقل 74 درجه سانتیگراد (165 درجه فارنهایت) پخت شوند، برای مصرف ایمن خواهند شد. از دماسنج تمیز و بهداشتی برای بررسی درجه حرارت غذا استفاده نمایید.

افراد بسیاری در اطمینان بخشیدن به سلامت غذایی که می‌خورید، نقش دارند. این افراد عبارتند از کشاورزان، فراوری‌کنندگان، توزیع‌کنندگان، خرده‌فروشان و مانند آنها.

شما نیز در اطمینان یافتن از ایمنی غذایی که خود و خانواده‌تان مصرف می‌کنید نقش مهمی دارید. همواره از راهنمایی‌های روی بسته‌بندی جهت چگونگی نگهداری، استفاده و پخت غذاها توجه نمایید. این موضوع در مورد کلیه غذاها از جمله غذاهای فرآوری یا بسته‌بندی شده صادق است.

برخی راهنمایی‌هایی که روی بسته‌های غذایی می‌بینید عبارتند از:

- در جای سرد نگهداری نمایید
- پس از باز شدن، در یخچال نگهداری کنید
- بهترین تاریخ مصرف
- کاملاً بپزید
- خطر ابتلا به آلرژی/خطر ایجاد حساسیت

"در جای سرد نگهداری شود" به چه معناست؟

اگر روی بسته‌بندی عبارت «در یخچال نگهداری شود»، یا عبارتی از این قبیل نوشته شده باشد، آن غذا یا نوشیدنی را همیشه در یخچال نگهداری کنید. این امر شامل پیش یا پس از باز شدن بسته‌بندی محصول می‌شود.

باکتری‌ها، که به میکروب هم معروف هستند، همه جا، از جمله در غذاهای ما وجود دارند. زمانی که غذا برای بار اول بسته‌بندی می‌شود، حاوی مقدار کمی میکروب است. این مقدار به حدی ناچیز بوده که اکثر افرادی که از آن غذا می‌خورند، دچار بیماری نمی‌شوند. زمانی که غذا را در یخچال نگهداری می‌کنید، میکروب‌ها به کندی رشد می‌کنند و غذا برای مدت طولانی‌تری سالم می‌ماند. در صورت عدم نگهداری در جای سرد، میکروب‌ها به سرعت رشد کرده و می‌تواند سبب بیماری افراد شود.

در سال 2011، دست کم 2 نفر، پس از مصرف سوپ سیب زمینی که پس از خرید از خواربارفروشی محلی، در یخچال قرار نگرفته بود، دچار مسمومیت حاد غذایی شدند. میکروب‌های بوتولیسم داخل سوپ تکثیر شده و سم کشنده‌ای تولید کردند. بوتولیسم (مسمومیت حاد غذایی) یک بیماری بسیار خطرناک است که می‌تواند منجر به فلج یا مرگ شود.

موجب واکنش‌های حساسیت‌زا در آن‌ها می‌شود، خودداری کنند. برای برخی افراد، حتی مصرف مقدار جزئی از مواد آلرژی‌زا می‌تواند موجب واکنش‌های حساسیت‌زای شدید (آنافیلاکسی) و حتی مرگ شود. اگر حساسیت شدید غذایی دارید، از مصرف غذاهای حاوی هشدار آلرژی یا خوراکی‌های دارای محتویات حساسیت‌زا خودداری نمایید. برای آگاهی بیشتر به پرونده زیر مراجعه نمایید: [ealthLinkBC File #100aH](#) واکنش حساسیتی شدید به غذا در کودکان و نوجوانان.

اگر دستورهای روی برچسب برایم نامفهوم باشند چه می‌توانم بکنم؟

کلیه دستورهای ایمنی غذایی روی برچسب و بسته‌بندی خوراکی‌ها را مطالعه نمایید. اگر دستورها را نفهمیدید، از فرد دیگری بخواهید که آن را برای شما شرح دهد. به طور مستقیم با فراوری‌کنندگان آن خوراکی تماس بگیرید، یا از افراد خانواده، همسایه، یا کارکنان خواربارفروشی برای آگاهی بیشتر کمک بگیرید.

برای آگاهی بیشتر

اطلاعات بیشتر را می‌توان در پرونده‌های آگاهی‌رسانی HealthLinkBC در پیوندهای زیر یافت:

- [HealthLinkBC File #59a](#) ایمنی غذایی: شیوه‌های آسان برای سالم نگاه داشتن غذا
- [HealthLinkBC Files #59b](#) سبزی‌های تازه
- [HealthLinkBC File #76](#) پرهیزهای غذایی برای افراد در معرض خطر بالای بیماری‌های غذایی
- کانادایی‌های سالم – ایمنی غذایی

www.healthyamericans.org/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/index-eng.php

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

- کانادایی‌های سالم – برچسب غذایی www.healthyamericans.org/eating-nutrition/label-etiquetage/index-eng.php
- 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



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

در ماه مارچ سال 2013، 24 نفر، پس از خوردن مینی پیتزا، مینی کیسادییا و تکه‌های پنیر ماتسرلای یخ زده، به بیماری ای‌کولای مبتلا شدند. این محصولات غذایی کاملاً پخته به نظر می‌رسیدند، در حالیکه تنها نیم‌پز شده بودند و نیاز بود تا توسط مصرف‌کننده کاملاً پخته شوند. برخی مواد خوراکی مانند گوشت گاو خام یا نیم‌پز ممکن است حاوی باکتری‌هایی مانند ای‌کولای باشند. این مواد غذایی باید کاملاً پخته شوند تا سالم و قابل مصرف گردند.

هنگام آماده‌کردن کردن مواد غذایی خام، دست‌های خود را قبل و بعد از تماس با این مواد خوراکی بشویید. تمام لوازم مورد استفاده، تخته برش گوشت و ظروف زیردست خود را با آب داغ و صابون بشویید. برای محافظت بیشتر در مقابل میکروب‌ها، سطوح را با استفاده از محلول سفیدکننده‌ی با غلظت 200 ppm (واحد در میلیون)، بهداشتی و تمیز کنید.

شیوه‌ی تهیه‌ی محلول عفونت‌زدای غیر شستنی ۲۰۰ ppm:

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

"هشدار آلرژی" به چه معناست؟

برخی مواد خوراکی فراوری یا بسته‌بندی شده حاوی دارای هشدار آلرژی هستند و اعلام می‌کنند که آن محصول "ممکن است حاوی" یک یا چند خوراکی حساسیت‌زای رایج و معمول مانند آجیل یا سویا باشد. تولیدکننده نمی‌تواند ضمانت کند که آن ماده خوراکی فاقد مواد حساسیت‌زای نام برده شده بر روی برچسب می‌باشد.

هشدارهای آلرژی برای افراد مبتلا به حساسیت‌های شدید غذایی است. این هشدارها به افراد کمک می‌کند که از مصرف غذاهایی که