



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

شیوهی تهیهی محلول عفونت‌زدای ۲۰۰ ppm بی نیاز از آب کشیدن:

- 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 عفونت‌زدا بر اساس غلظت محلول سفید کننده‌ی (وایتکس) مورد استفاده، از ابزار محاسبه‌گر رقیق کردن کلر سازمان ایمنی غذایی بی‌سی موجود در وبسایت زیر استفاده کنید:
www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html

احتیاط: مخلوط کردن سفید کننده با محصولات که حاوی آمونیاک هستند گازی سمی ایجاد می‌کند که باعث مشکل تنفسی شدید، خفگی و احتمالاً مرگ می‌شود.

حوله‌های ظروف بستری ایده‌ال برای رشد عوامل بیماری‌زا هستند. هر روز از یک حوله‌ی ظروف پاکیزه استفاده کنید و آنها را مرتب در ماشین لباسشویی بشویید. برای عفونت‌زدایی سریع از این حوله‌ها، آنها را خیس کنید و به مدت یک دقیقه در مایکروفر با حرارت بالا بگذارید. حوله‌ی ظروف خشک را در مایکروفر نگذارید.

از تهیهی غذا در هنگام بیماری خودداری کنید

تهیهی غذا در هنگام بیماری می‌تواند باعث انتقال عوامل بیماری‌زایی مانند سالمونلا، هپاتیت آ و ای‌کولای به غذا شود. کسانی که آن غذاها را می‌خورند ممکن است بیمار شوند. اگر مبتلا به اسهال یا استفراغ یا دارای بریدگی یا زخمهای عفونی هستید، تا ۴۸ ساعت پس از بهبودی این نشانه‌ها برای دیگران غذا تهیه یا سرو نکنید. اگر چاره‌ای جز تهیهی غذا برای فرزندتان یا عضو دیگری از خانواده ندارید، دستهایتان را به طور مرتب به خوبی بشویید، و پوشیدن دستکش‌هایی که برای دست زدن به غذا ایمن هستند را در نظر بگیرید.

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

بیشتر میکروبها را می‌توان از طریق پختن غذا تا دمای درونی ۷۴ درجه سانتی‌گراد (۱۶۵ درجه فارنهایت) یا دمای بالاتر قبل از مصرف از بین برد. برای دماهای مشخص برای پختن گوشت قرمز، خوراکی‌های دریایی، مرغ و ماکیان و تخم مرغ، به نمودار دماهای درونی سالم آشپزی اداره بهداشت کانادا مراجعه کنید:

www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/safe-internal-cooking-temperatures.html

برای اندازه‌گیری دمای غذا، همواره از دماسنج آشپزی فوری-خوان (دیجیتال) استفاده کنید. برای اطمینان از رسیدن به دمای درونی مناسب، نوک دماسنج فوری-خوان را در قطورترین قسمت گوشت فرو کنید، بدون

بیماری‌های غذا‌برد هر ساله باعث ۴ میلیون بیماری در کانادا می‌شوند. نشانه‌های بیماری‌های غذا‌برد عبارتند از:

- بیچش دل
- تهوع
- استفراغ
- اسهال

این نشانه‌ها به طور معمول پس از ۱ تا ۳ روز رفع می‌شوند، اما در برخی موارد بیماری‌های غذا‌برد می‌تواند مرگبار باشند. کودکان زیر ۵ سال، زنان باردار، سالمندان و افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف احتمال بیشتری دارد که بیمار شوند و به بیماری سختی مبتلا شوند. بیماری غذا‌برد در دوران بارداری می‌تواند باعث بیماری کودک در دوران پیش یا پس از زایمان شود.

میکروبهایی مانند باکتری‌ها و ویروس‌ها ما را بیمار می‌کنند. میکروبها به شیوه‌های گوناگونی منتقل می‌شوند، برای مثال 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 میکروب باشند.

برای پیشگیری از بیماری‌های غذا‌برد، 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. تمام قسمت‌های دستهایتان را به مدت دست کم ۲۰ ثانیه با آب و صابون به هم بمالید و آنها را زیر آب گرم آب بکشید. دستهایتان را با پارچه تمیز یا حوله کاغذی خشک کنید.

سطوح مورد استفاده را بشویید و ضدعفونی کنید

سطوح مورد استفاده برای آماده سازی و گذاشتن غذا را بشویید و ضدعفونی کنید. بیماری‌های غذا‌برد به طور معمول از طریق انتقال میکروبهای بیماری‌زا از گوشت خام به سایر مواد غذایی ایجاد می‌شود. به این امر آلودگی متقاطع گفته می‌شود.

برای کاهش خطر آلودگی متقاطع، از تخته برش، بشقاب و لوازم جداگانه برای آماده سازی گوشت خام و سرو کردن غذای آماده‌ی مصرف استفاده کنید. خوراکی‌هایی مانند سالاد سبب‌زمینی، سالاد تازه، سبزی‌ها یا میوه‌ها را نباید روی تخته‌برشی که برای گوشت خام (از جمله ماهی و مرغ و ماکیان) استفاده شده تهیه کرد. تخته برش، بشقاب و لوازم دیگری که قبلاً برای گوشت خام استفاده شده‌اند را قبل از مصرف مجدد برای غذای پخته شده یا آماده‌ی مصرف، با آب داغ و صابون بشویید و ضدعفونی کنید. می‌توانید محلول عفونت‌زدایی که نیاز به آب کشیدن ندارد را خودتان به شیوهی زیر تهیه کنید:

اینکه با استخوان تماس پیدا کند، چنانچه 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

خنک کردن نادرست یکی از علتهای اصلی بیماری‌های غذائبردار است. غذاهایی که در مقدار زیاد پخته می‌شوند، مانند سوپها و کبابها را به زحمت می‌توان سریع خنک کرد. این‌گونه خوراکیها را در ظرفهای جداگانه با عمقی نه بیش از ۷ سانتی‌متر (۳ اینچ) تقسیم کنید، و برای خنک شدن در یخچال یا فریزر بگذارید. ظرف ۲ ساعت پس از خریداری یا تهیهی غذا آن را در یخچال سرد کنید. دمای یخچال را روی ۴ درجه سانتی‌گراد (۴۰ درجه فارنهایت) تنظیم کنید.

خوراکی‌ها را در یخچال بگذارید تا یخشان باز شود

ایمن‌ترین راه برای باز شدن یخ خوراکی‌ها این است که آنها را در یخچال بگذارید. 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 می‌بایست به سرعت پخته شوند.

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. غذا را تنها به مقداری که برای آن وعده غذایی نیاز دارید مجدداً گرم کنید. غذاهای مانده می‌بایست فقط یک بار مجدداً گرم شوند. غذاهای مانده‌ای که در یخچال نگهداری می‌شوند را در مدت ۲ تا ۴ روز مصرف 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 دقیقه 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، فرآورده‌های شیر، و تخم مرغ را می‌بایست در دمایی بالاتر از ۴ درجه سانتی‌گراد (۴۰ 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 آماده-به‌مصرف را بپوشانید یا در پوششی بپیچید 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 پیوندهای زیر را ببینید:

- [HealthLinkBC File #59b](#) ایمنی غذایی برای میوه‌ها و سبزی‌های تازه
- [HealthLinkBC File #59c](#) ایمنی غذایی: توصیه‌های مندرج بر برچسب محصولات غذایی
- [HealthLinkBC File #76](#) یرهیزهای غذاهایی برای افراد در معرض خطر بیماریهای غذایی
- [HealthLinkBC Files #85](#) شستن دستها: به جلوگیری از شیوع آلودگی‌ها کمک کنید
- [ایمنی غذایی برای کودکان بالای یک سال، پیشگیری از بیماری غذایی - هلت‌اینکی‌سی](#)
- ایمنی غذایی در: www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/food-safety



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