



پنج کلید اساسی در بهداشت مواد غذایی

علت چیست؟

میکروبهایی زبان آور توسط دستها، وسایل، پارچه های گردگیری و بخصوص تخته مخصوص خرد کردن گوشت و سبزی حمل می شوند و میتوانند به غذا منتقل شده و موجب بیماری می شوند.

۱- تمیز نگه داشتن تجهیزات و شستشوی مکرر دستها

- ✓ سطوح و وسایلی که با مواد غذایی در تماس می باشند را تمیز نگه دارید.
- ✓ دستها را هنگام تهیه و طبخ مواد غذایی با آب و صابون بشویند.



علت چیست؟

عدم جداسازی مواد پخته با خام در حین تهیه غذا و یا نگهداری آنها، سبب انتقال آلودگی شده و می تواند منجر به بیماری گردد.

۲- جدا سازی مواد خام از مواد پخته شده

- ✓ برای خرد و آماده کردن گوشت و مواد اولیه خام مانند سبزیجات و میوه جات از چاقو و تخته مخصوص خرد کردن جداگانه استفاده کنید.
- ✓ مواد خام و پخته شده را به طور جداگانه نگهداری کنید.



علت چیست؟

پخت کامل تقریباً تمامی میکروب های موجود در غذا را از بین می برد. غذاهایی که در پخت آنها باید دقت بیشتری شود عبارتند از گوشت بریان کباب ها، مرغ و ماهی درسته. پخت کامل بین ۷۰ درجه سانتی گراد)

۳- طبخ کامل غذایی

- ✓ مواد غذایی بخصوص گوشت، مرغ، تخم مرغ و غذاهای دریایی و... را به طور کامل بپزید، به طوریکه مطمئن شوید که دمای همه قسمتهای آن به ۷۰ درجه سانتی گراد رسیده است.
- ✓ غذاهایی را که می خواهید دوباره مصرف کنید را مجدداً و به خوبی گرم کنید.



علت چیست؟

میکروبهایی خیلی سریع در دمای اتاق رشد و تکثیر میکنند، ولی در دمای کمتر از ۵ درجه سانتی گراد یا بیش از ۶۰ درجه سانتی گراد قادر به ادامه حیات نبوده یا رشد آنها متوقف می شود.

۴- نگهداری مواد غذایی در درجه حرارت مناسب

- ✓ مواد غذایی پخته شده را بیشتر از دو ساعت نباید در دمای اتاق نگهداری کرد.
- ✓ مواد غذایی را هرگز در دمای اتاق از حالت انجماد خارج نکنید.



علت چیست؟

آب نجوشیده و غیر بهداشتی و یخ تهیه شده از آب غیر بهداشتی، آلوده به میکروبهایی زبان آور بوده و ممکن است آلوده به مواد شیمیایی و سمی باشند.

۵- استفاده از آب و مواد اولیه سالم جهت طبخ غذا

- ✓ سعی کنید از میوه ها و سبزیجات تازه و بصورت خام استفاده کنید و برای کاهش میزان خطر آلودگی، به نحوه شستشوی آنها دقت نمایید.
- ✓ همیشه از مواد غذایی دارای مجوز و مشخصات استفاده نمایید.

