

تغذیه و بهداشت مواد غذایی :



تغذیه صحیح یکی از عوامل مهم حیاتی در تأمین سلامت و بهداشت هر شخص ، خانواده یا جامعه است. با استفاده از غذای لازم و کافی ، جنبش و حیات ، کارایی و فعالیت ، رضایت خاطر ، نشاط زندگی و قدرت مبارزه با مشکلات در انسان تأمین می شود، به علاوه سلامت و بهداشت سن های بعدی نیز تضمین و افزون می گردد. گر چه ظرفیت تفکر و اندیشه صحیح و توانایی و قدرت عضلانی تا حدی امری توارثی است ولی نوع تغذیه بر روی سازندگی و حفظ و پرورش آنها تأثیر غیر قابل تردیدی دارد. نوع تغذیه هر ملّتی ارزش و مفهوم وضع اقتصادی و سیاسی و بین المللی افراد و اهالی آن جامعه را مشخص می سازد.

تعریف علم تغذیه :

تغذیه عبارت است از مجموعه فعل و انفعالاتی که موجب می شوند موجود زنده مواد مغزی را دریافت داشته و آنها را به مصرف رشد و نمو و نوسازی بدن برساند . به علاوه انرژی لازم برای انجام اعمال حیاتی و سایر فعالیت های مربوطه را تأمین کند. بنابراین هر ماده جامد یا مایعی که بعد از خورده شدن و هضم شدن و پس از آنکه از دستگاه گوارش جذب بدن گردید. به مصرف ترمیم ، نگهداری ، رشد و نمو بافتهای مختلف بدن و سایر اعمال حیاتی آن ها برسد غذا نامیده می شود.

برخی نکات بهداشتی در مورد اصول تغذیه صحیح و مناسب



شخص سالم هیچوقت به طور دائم به قلب ، معده ، کبد ، اعصاب و سایر دستگاههای بدن خود نمی اندیشد زیرا آنها هر یک کار خود را به نحو احسن انجام می دهند و مزاحمتی ایجاد نمی کنند . چنین فردی همیشه خوش بین و خوش اخلاق بوده و قدرت کافی برای کار روزانه و مقابله در برابر ناملایمات خواهد داشت. به عبارت دیگر بین روح سالم و جسم سالم رابطه ای

بسیار نزدیک وجود دارد که تغذیه صحیح در تأمین این منظور نقش عمده ای را عهده دار بوده و در رسیدن به این مهم ، علاوه بر حفظ تعادل لازم در انتخاب نوع و ترکیبات مواد غذایی و تأمین انرژی کافی ، رعایت نکات بهداشتی ذیل نیز سودمند خواهند بود:

- مواد غذایی مورد نیاز بایستی از فروشگاههایی خریداری گردند که بهداشتی بوده و به کلیه وسایل حفظ و نگهداری مواد غذایی مجهز باشند.
- قبل از انبار کردن مواد غذایی لازم است از عدم آلودگی آنها به حشرات ، کپک ها و غیره مطمئن بود.
- تا آنجا که ممکن است بایستی از محصولات تازه برای ذخیره سازی استفاده کرد. در غیر این صورت بایستی مواد اولیه به ترتیبی که انبار می شوند مصرف گردند تا از کهنه شدن زیاد از حد آنها جلوگیری شود.
- لازم است مواد غذایی در ظروف کاملاً سرپوشیده و درب دار نگهداری شوند تا از آلودگی آنها به حشرات و جوندگان جلوگیری شود. ضمناً از قرار دادن مواد غذایی در تماس مستقیم با سطح زمین باید خودداری شود.
- هر چند وقت یک بار مواد غذایی را بایستی جابجا کرده و کنترل نمود.
- کیسه های محتوی مواد غذایی به خصوص سیب زمینی و پیاز بایستی دقیقاً کنترل شود. تا مربوط به کیسه های حمل سموم دفع آفات و کودشیمیایی نبوده و باعث آلودگی و مسمومیت نگردد.
- غذاها و مواد غذایی الوده به حشرات را باید معدوم نمود تا از گسترش آلودگی جلوگیری شود.
- به هنگام شروع کار در آشپزخانه و پس از اتمام کار باید دستها را با آب گرم و صابون شست . شستشوی دست ها پس از هر بار توالی رفتن نیز الزامی است.
- به هنگام طبخ غذا نباید همزمان عملیاتی از قبیل رد و بدل کردن اشیاء ، جابجایی آنها ، نظافت خانه و غیره انجام شود.
- به هنگام طبخ و توزیع غذا نباید مستقیماً روی مواد غذایی سرفه یا عطسه شود. همچنین نباید دست را در دهان ، بینی و گوش کرده و یا به صورت و مو و سایر نقاط بدن مالید و یا سیگار کشید.
- با زخم های باز و هنگام بیماری نباید به کار در آشپزخانه و طبخ غذا مشغول شد.
- در هنگام پختن غذا و توزیع آن بهتر است لباس مرتب و تمیز پوشیده ، از روپوش و روسری مخصوص استفاده شود.
- لازم است ناخن ها را به طور مرتب کوتاه کرده و به طور کلی در بهداشت فردی کوشا بود.
- غذاهای پخته را نباید بیش از دوبار توزیع نموده و باز هم نگهداری کرد.
- بهتر است روی تمام مواد غذایی که در معرض هوا قرار دارند در مواقع غیر لازم پوشانده شود.
- از کاغذ باطله ، پاکت مستعمل و امثال این ها نباید برای بسته بندی هیچ نوع غذایی استفاده کرد.

- کلیه دستگاه ها ، لوازم و وسایل مورد استفاده در آشپزخانه ، باید در مقابل خراش ، زنگ ، مواد پاک کننده و مواد ضد عفونی کننده مقاوم باشند.
- عمل شستشوی وسایل مورد استفاده بایستی بلافاصله پس از کاربرد و زمانی که هنوز باقیمانده غذا خشک نشده اند انجام گیرد. ضمناً پس از شستشو بایستی آن ها را خشک نموده و در جای محفوظی نگهداری نمود تا از آلودگی آن ها جلوگیری شود.
- لازم است به تعداد کافی سطل زباله فلزی و یا پلاستیکی محکم درب دار قابل تمیز کردن و شستشو در محل وجود داشته و هر روز تخلیه و تمیز شوند.
- در حوالی آشپزخانه نبایستی به هیچ وجه زباله های خانگی و فضولات و سایر عوامل جلب حشرات و جوندگان وجود داشته باشد . برای جلوگیری از ورود مگس و سایر حشرات در آشپزخانه نیز بهتر است تمام درب ها و پنجره ها مجهز به تور سیمی بوده و در موارد لزوم ، ضمن استفاده از حشره کش ها ، جلوی درب های ورودی ، نوار آغشته به سم آویزان شود.

منابع :

- پریوش حلم سرشت ، اسماعیل دل پیشه ، اصول بهداشت فردی ، انتشارات چهر ، ۱۳۷۷
- دکتر حمید حاتمی ، دکتر سید منصور صفوی و ... ، کتاب جامع بهداشت عمومی ، ۱۳۸۳