

تهیه و تدوین : محمدرضا آهنکوب نژاد
کارشناس بهداشت محیط

قوانین طلایی سازمان جهانی بهداشت برای ایمنی و بهداشت مواد غذایی



مقدمه:

طبق یافته های WHO ، تعداد معدودی عوامل بیماریزا موجب مسمومیت های غذایی بیشمار می شوند. بیشتر اوقات ، اشتباهاتی در نوع طبخ ونحوه نگهداری موجب بروز مسمومیت و آلودگی مواد غذایی می گردد. تعداد از این اشتباهات عبارتند از:

- طولانی بودن فاصله بین تهیه و مصرف غذا
- نگهداری غذاهای آماده به مدت طولانی در درجه حرارت مناسب برای رشد باکتریها
- عدم استفاده از حرارت کافی
- آلودگی های ثانویه
- تماس افراد آلوده با غذا

سازمان جهانی بهداشت درمقابل این اشتباهات توصیه هایی دارد که خطر آلودگی ، بقا و تکثیر عوامل بیماریزا را در غذاها کاهش می دهد.

باتوجه به تعدد فرهنگها ، این قوانین و توصیه ها باید به عنوان مدلی برای راه حل های علمی خاص هر فرهنگ در نظر گرفته شوند . بنابراین مجریان باید این قوانین را با وضعیت کشور خود که شامل عادات خاص تهیه غذا در یک فرهنگ است ، سازگار نمایند .
قوانین طلایی سازمان جهانی بهداشت برای ایمنی و بهداشت غذایی عبارتند از :

۱) برای اطمینان از ایمنی غذا ، غذاهای فرآوری شده را انتخاب نمایید :

مصرف بسیاری از مواد غذایی نظیر میوه ها و سبزیها در حالت طبیعی بهترین توصیه است ولی مواد غذایی دیگر بدون طی مراحل فرآوری ایمن نیستند برای

مثال به جای شیر تازه ، شیر پاستوریزه بخرید و اگر قدرت انتخاب دارید، از گوشت ماکیان تازه یا فریز شده ای استفاده نمائید که بوسیله اشعه یونیزان پاستوریزه شده باشند . در هنگام خرید به یاد داشته باشید که فرآوری کردن مواد غذایی برای افزایش ایمنی، همراه با افزایش مدت ماندگاری ابداع شده است . غذاهای معینی مثل کاهو که بصورت خام خورده می شوند احتیاج به شستشوی دقیق دارند.

۲) غذاهای خوب بپزید :

بسیاری غذاهای خام ، بخصوص گوشت ماکیان ، گوشت قرمز و شیر غیر پاستوریزه معمولاً آلوده به میکروبیهای بیماریزا می باشند پخت دقیق آنها می تواند میکروبیهای بیماریزا را از بین برد ولی بخاطر داشته باشید که برای رسیدن به این مهم دمای تمام قسمت های ماده غذایی باید به حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد برسد. اگر مرغ پخته شده هنوز در نزدیک استخوانها خام باقی مانده است آن را به داخل ظرف برگردانید تا کاملاً پخته شود. گوشت ، ماهی و ماکیان پخته زده باید قبل از پخت ، کاملاً از انجماد خارج شوند.

۳) بلافاصله بعد از پخت غذا را مصرف کنید:

وقتی غذای طبخ شده به اندازه دمای اتاق سرد شود ، میکروبیها در آن شروع به تکثیر می کنند هر چه زمان بیشتری سپری شود ، خطر بیشتر است برای رعایت ایمنی ، غذا را بلافاصله بعد از پخت مصرف نمایند .

۴) غذاهای پخته را به دقت نگهداری کنید:

اگر مجبورید که غذا را پیشاپیش تهیه کنید یا می خواهید آن را برای مدتی نگهداری کنید، آن را در مکان گرم (نزدیک یا بالای ۶۰ درجه سانتیگراد) یا در مکان سرد (نزدیک یا زیر ۱۰ درجه سانتیگراد) نگهداری نمائید . زمانی که بخواهید غذا را برای مدت ۴ یا ۵ ساعت نگهداری کنید، این قانون اهمیت حیاتی خواهد داشت . بطور کلی غذای کودکان بهتر است که از قبل تهیه نشود . یکی از اشتباهاتی که موجب بروز مسمومیت های غذایی بیشمار میگردد گذاشتن مقدار زیادی غذای گرم در داخل یخچال است در یک یخچال



۷) دست‌هایتان را بصورت مکرر بشوئید:

قبل از شروع به آماده کردن غذا و همینطور بعد از پایان این کار دست‌هایتان را به دقت بشوئید خصوصا" بعد از توالی و یا پس از آماده سازی غذاهای خام مثل ماهی، گوشت و ماکیان، و اگر در دست‌هایتان عفونتی وجود دارد قبل از تهیه غذا روی آن را پوشانده و پانسمان نمائید. همچنین بخاطر داشته باشید که حیوانات خانگی مانند سگها، پرندگان و بخصوص لاک پشت غالبا" ناقل میکروبیهای بیماریزای خطرناکی هستند که می‌توانند از دست‌های شما به غذا منتقل شوند.



۸) تمام سطوح آشپزخانه را دقیقا" تمیز نگه دارید:

از آنجایی که غذاها به آسانی آلوده می‌شوند تمام سطوح مورد استفاده هنگام آماده سازی و تهیه غذا باید دقیقا" تمیز نگهداشته شوند. هرذره غذا، خرده نان یا لکه ای می‌تواند یک منبع میکروب باشد. پارچه‌هایی که باظروف و وسایل آشپزی تماس دارند باید هر روز تعویض و قبل از مصرف دوباره در آب جوشانده شوند. پارچه‌های جدا برای تمیز کردن زمینها نیز به شستشوی مکرر نیاز دارند.

تقریبا" پر، غذاها نمی‌توانند به آن سرعت که باید و شاید سرد شوند. وقتی مغز غذا به مدت طولانی گرم باقی بماند (یعنی بالای ۱۰ درجه سانتیگراد)، میکروبها رشد کرده و به سرعت تا حد بیماریزایی تکثیر می‌یابند



۵) غذاهای پخته را به دقت حرارت دهید:

این راه بهترین روش مبارزه با میکروب هائی است که ممکن است در طول نگهداری رشد کرده باشند. نگهداری مناسب، رشد میکروبها را کاهش می‌دهد ولی میکروارگانیسم‌ها را از بین نمی‌برد. بنابراین غذا را یکبار دیگر به دقت حرارت دهید بطوری که دمای تمام قسمت‌های غذا به حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد برسد.



۶) از تماس بین غذاهای خام و پخته جلوگیری نمائید:

غذاهای سالم پخته شده می‌توانند در اثر کوچکترین برخورد با غذاهای خام آلوده شوند این آلودگی ممکن است مستقیم باشد، مثل زمانی که گوشت خام ماکیان با غذای پخته تماس یابد. این موضوع می‌تواند از این هم ظریفتر باشد. برای مثال زمانی که مرغ خام را آماده می‌کنید از همان تخته و چاقوی شسته نشده برای قطعه قطعه کردن مرغ پخته استفاده نکنید. انجام این کار می‌تواند تمام خطرات بالقوه رشد میکروبی را دوباره ایجاد کرده و باعث بروز بیماری شود.

منبع : WHO



۹) غذاها را از دسترس حشرات ، جوندگان و دیگر حیوانات دور نگاه دارید :

حیوانات غالباً حامل میکروبیهای بیماریزا هستند که می توانند باعث مسمومیت های غذایی شوند . نگهداری غذا در ظروف درب دار بهترین راه محافظت غذاست .



۱۰) از آب پاکیزه استفاده نمایید :

وجود آب پاکیزه همانقدر که برای نوشیدن مهم است برای تهیه غذا نیز اهمیت دارد. اگر در مورد آب مصرفی تان شک دارید قبل از اضافه کردن آن به غذا ویا استفاده از آن برای تهیه یخ ، آن را بجوشانید بخصوص در مورد آب مورد استفاده در تهیه غذای کودک بسیار دقت داشته باشید .

سازمان بهداشت جهانی به بیماریهای ناشی از آلودگی مواد غذایی به عنوان یکی از مهمترین مشکلات بهداشت در دنیای معاصر می نگرد . بسته به شرایط ، این آلودگی ها در کودکان و بزرگسالان ممکن است کشنده باشد . با استفاده از دستورات ساده فوق خانواده خود را از این بیماریها محافظت کنید. این قوانین بطور قابل توجهی خطر بیماریهای ناشی از آلودگی مواد غذایی را کاهش خواهند داد ..