

پیامهای بهداشتی برای زمان مسافرت

(نوروز و تابستان)

- ۱- غذای مورد مصرف باید کاملاً پخته و هنگام مصرف داغ باشد.
- ۲- در صورتیکه به سالم بودن آب آشامیدنی از نظر میکروبی مشکوک هستید آب راجوشانید و یا با ضد عفونی کننده مناسب ضد عفونی کنید.
- ۳- نوشیدنیهایی که درشیشه یا بسته بندیهای مناسب می باشند مصرف کنید.
- ۴- غذا و نوشیدنیهای آلوده در طول سفر از عوامل بسیار تهدید کننده سلامت انسان است .
- ۵- یکی از بیماریهای مهمی که منشاء غذایی دارد اسهال است .
- ۶- از مصرف غذا و نوشیدنیهای ناسالم پرهیز کنید.
- ۷- از غذا و نوشیدنیهایی که دارای بسته بندی مناسب و مشخصات تولید کننده و شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت باشند استفاده کنید.
- ۸- آیا میدانید در ادویه جاتی که بصورت فله عرضه می شود بخصوص در زرد چوبه و فلفل و.... با مخلوط کردن مواد مختلف تقلبات مختلفی صورت می گیرد.
- ۹- آیا می دانید در کاکائو و قهوه با افزودن رنگ و آرد غلات تقلباتی صورت می گیرد .
- ۱۰- آیا میدانید در کره های محلی و فله با افزودن آب و یا دوغ تقلبات زیادی صورت می گیرد.

- ۱۱- آیا می دانید در روغنهای زیتون بدون مشخصات ، با استفاده از انواع روغنهای مایع ، حتی غیر قابل مصرف و افزودن رنگ سبز محصولات تقلبی تهیه و عرضه می کنند.
- ۱۲- لواشکهای بدون مارک و مشخصات اغلب از میوه های خشک شده فاسد و آلوده و با رنگهای مصنوعی تهیه می شوند.
- ۱۳- شکلاتهایی که بصورت فله و یا بدون مارک عرضه می شوند از پارافین صنعتی و کاکائو و رنگهای غیر مجاز تهیه می شوند.
- ۱۴- در صورتیکه با مواد غذایی تقلبی و مشکوک برخورد نمودید سریعاً مشخصات و محل فروشنده را به اداره نظارت بر مواد غذایی دانشگاه مربوطه خبر دهید.
- ۱۵- آبلیموهایی که بصورت فله و یا بدون مشخصات عرضه می شوند عمدتاً با استفاده از تفاله های لیمو و جوهر لیمو و رنگ سبز صنعتی تهیه می شوند.
- ۱۶- آیا می دانید در بعضی از رشته های پلوئی بجای بو دادن از رنگ قهوه ای شیمیایی استفاده می شود.
- ۱۷- آیا میدانید در بعضی از لیمو عمانی های سیاه رنگ از رنگ سیاه صنعتی استفاده می شود.
- ۱۸- آیا میدانید گاهی در تخمه آفتابگردان از رنگ سیاه صنعتی بمنظور خوشرنگ یا یکدست شدن آنها استفاده می کنند.
- ۱۹- آیا میدانید عدم رعایت فرمول ساخت محصولاتی که پروانه ساخت از وزارت بهداشت دریافت نموده اند جرم تلقی شده و مرتکبین به مراجع قضایی معرفی می شوند.
- ۲۰- آیا میدانید عرضه مواد غذایی فاسد یا تقلبی یا تاریخ گذشته جرم محسوب شده و مجازات قانونی دارد.

۲۱- در صورتیکه افرادی محصولات غذایی را با مارک و مشخصات بدون اخذ پروانه از وزارت بهداشت تولید و عرضه نمایند جرم محسوب شده و به تعزیرات معرفی می شوند.

۲۲- کلیه کارخانجات مواد غذایی که از وزارت بهداشت دارای پروانه می باشند موظفند تحت نظارت مسئولین فنی واجد شرایط تولید کنند.

۲۳- کارخانجات تولید کننده مواد غذایی مشمول قانون بدون حضور مسئول فنی حق تولید هیچ محصولی را ندارد و در غیر اینصورت پیگرد قانونی دارد.

۲۴- فروشگاهها ، سوپرمارکتها و مراکز پخش ، تعاونی ها و سایر اماکن ، مجاز به عرضه کالاهایی هستند که دارای پروانه ساخت و یا مجوز ورود از وزارت بهداشت باشند و تخلف از این امر جرم محسوب می شود.

۲۵- فقط آن دسته از محصولات غذایی، آرایشی و بهداشتی خارجی که نشانه گذاری به زبان فارسی و شماره مجوز واردات از وزارت بهداشت داشته باشند مورد تایید هستند.

پیامهای بهداشتی برای ماه مبارک رمضان

- ۱- مواد غذایی و نوشیدنیها را از اماکن مطمئن و آدرس های مشخص و دارای بسته بندی مناسب تهیه نمائید.
- ۲- آیا میدانید در شیرینی ، زولبیا و بامیه ممکن است بجای زعفران از رنگ و اسانس شیمیایی استفاده نمایند.
- ۳- محصولاتمانند زولبیا و بامیه را منحصرآ از مراکز معتبر که مواد اولیه خود را از کارخانجات دارای پروانه ساخت تهیه می نمایند خریداری کنید.
- ۴- روغن مصرفی برای تهیه زولبیا و بامیه باید از نوع مقاوم و مخصوص سرخ کردن باشد.

- ۵- مصرف شکرهای تصفیه نشده و شیرابه های قند در تهیه زولبیا و بامیه و نظائر آنها مجاز نمی باشد.
- ۶- مصرف نشاسته غیر خوراکی و مواد افزودنی غیر مجاز در تهیه زولبیا و بامیه و نظائر آنها ممنوع است.
- ۷- کشک مصرفی باید دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت باشد.
- ۸- در صورتیکه از کشک مایع حاصل از کشک خشک سنتی استفاده می شود باید قبل از مصرف بجوشانید.
- ۹- رشته آشی باید در جعبه های مورد تایید عرضه شود.
- ۱۰- رشته آشی باید دارای پروانه بهداشتی و یا کد بهداشتی باشد.
- ۱۱- تاریخ تولید و انقضاء مصرف مواد غذایی را کنترل کنید.
- ۱۲- مقواهای مصرفی برای بسته بندی شیرینی جات باید از کارخانجات تولیدی مجاز مقوا تهیه و در داخل جعبه از کاغذ مومی استفاده شود.

پیامهای سلامت غذا

روغن ها و چربیها

- ۱- مصرف بیش از حد چربیها موجب ایجاد عوارض نامطلوب در بدن انسان میشود.
- ۲- آیا میدانید روغنها و چربیها بمیزان دو برابر مواد پروتئینی و کربوهیدراتها انرژی تولید می کنند .
- ۳- چربیها بصورت مرئی و نامرئی در جیره غذایی وجود دارند.
- ۴- چربیها و روغنهای مرئی مانند کره ، مارگارین ، روغنها وارد بدن میشوند.
- ۴- چربیهای نامرئی در شیر ، تخم مرغ ، گوشت ، زیتون ، پنیر ، شکلات ، چیپس ، غلات حجیم شده و انواع آجیل وجود دارند.

- ۵- در هنگام محاسبه و تنظیم رژیم غذایی بایستی میزان مصرف روغنها و چربیهای مرئی و نامرئی مورد توجه قرار گیرند.
- ۶- مصرف روغنهای جامد هیدروژنه بصورت بی رویه و غیر اصولی برای بدن زیان آور است.
- ۷- اسیدهای چرب ضروری برای پیشگیری از اسکروز ، M.S ، روماتیسم و ناراحتی های پوستی موثرند مشروط بر آنکه بیش از حد لازم مصرف نشوند .
- ۸- چربیها و روغنها حامل ویتامینهای K-E-D-A هستند و هضم و جذب آنها را در بدن آسان می نمایند. مشروط بر آنکه بصورت بی رویه و غیر اصولی مصرف نشوند .
- ۹- رژیمهای غذایی کم چرب در حفظ سلامت بدن بسیار موثرند.
- ۱۰- روغنهای مایع برای مصارف خانگی ، سالاد و پخت با حرارت پائین مناسبند.
- ۱۱- روغنهای نباتی مایع برای تغذیه مناسب ترند ولی در مصرف آنها نباید زیاده روی کرد.
- ۱۲- مصرف بی رویه روغنهای حیوانی در درازمدت برای بدن زیان آور است.
- ۱۳- مصرف روغنهای جامد هیدروژنه بصورت بی رویه و غیراصولی برای بدن زیان آور است.
- ۱۴- غذاهای حیوانی مانند زرده تخم مرغ ، انواع گوشت و لبنیات حاوی مقادیر قابل توجهی کلسترول می باشند.
- ۱۵- غذاهای گیاهی کلسترول ندارند.
- ۱۶- کلسترول در خون نیز موجود است که به کمک لیپو پروتئین ها حمل می شود.

- ۱۷- کلسترول خون به دو صورت L.D.L (کلسترول بد) و H.D.L (کلسترول خوب) وجود دارد.
- L.D.L (کلسترول بد) حامل اصلی کلسترول در خون است و میزان اضافی آن در دیواره شریانها رسوب می کند.
- ۱۸- کلسترول موجود در غذا در روی L.D.L اثر می گذارد.
- ۱۹- H.D.L (کلسترول خوب) در کبد و روده ساخته می شود و وارد جریان خون می شود و کلسترول را به سایر ذرات لیپو پروتئینی انتقال می دهد.
- ۲۰- قسمت عمده ترکیب مارگارین از روغنهای نباتی هیدروژنه و مقدار کمی از روغن نباتی مایع است .
- ۲۱- مصرف مارگارین نبایستی بی رویه باشد.
- ۲۲- در مواردی که توسط پزشکان برای روغن های جامد هیدروژنه محدودیت مصرف تعیین می شود ، این محدودیت در مورد مارگارین نیز صدق می کند.
- ۲۳- برای سرخ کردن از روغنهای جامد یا مایع مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید.
- ۲۴- از مصرف روغن استفاده شده جدا " اجتناب کنید.
- ۲۵- روغنهای جامد و مایع از نظر وزنی یکسان هستند.
- ۲۶- هنگام سرخ کردن غذا با روغن از حرارت کم استفاده کنید.
- ۲۷- روغن های نباتی مایع را دور از نور و در جای خنک نگهداری کنید.
- ۲۸- هنگام خرید روغن به تاریخ مصرف آن دقت کنید.
- ۲۹- تاریخ مصرف روغن های مایع بسیار مهم است ، به آن دقت کنید.
- ۳۰- پس از مصرف روغن ، سریعا" درب آن را ببندید و در جای خنک و دور از نور نگهداری کنید.

- ۳۱- در اثر حرارت بالا ، تغییرات شیمیایی در روغن‌ها ایجاد و مواد سمی و مضر در آنها ایجاد می‌گردد.
- ۳۲- برای هر نوع ماده غذایی برحسب روش تهیه آنها روغن مخصوص استفاده می‌شود.
- ۳۳- روغنهای تهیه شده از هر یک از دانه‌های روغنی از نظر خواص و مقاومت حرارتی با هم متفاوت هستند.
- ۳۴- برای تهیه چپیس ، مصارف قنادی و سرخ کردن مواد غذایی از روغنهای مخصوص سرخ کردن و مقاوم در مقابل حرارت استفاده نمائید.

شیر و فراورده های لبنی

- ۱- همواره سعی کنید از شیر پاستوریزه استفاده کنید.
- ۲- اگر اجباراً از شیر خام استفاده می‌کنید حتماً آن را بجوشانید و ۱۰ دقیقه در حال جوش بهم بزنید.
- ۳- از مصرف مجدد کیسه های پلاستیکی که قبلاً شیر خام در آن بسته بندی شده جدا خودداری گردد.
- ۴- ظروف مورد استفاده شیر خام باید پس از مصرف با آب و مایع ظرفشویی شسته شده و با آب سالم آبکشی شوند.
- ۵- شیر پاستوریزه را حتماً در یخچال بین صفر تا ۴ درجه سانتی گراد و بمدت حداکثر ۴۸ ساعت میتوان نگهداری نمود.
- ۶- از نگهداری شیر پاستوریزه خارج یخچال خودداری می‌کنید.
- ۷- از انداختن درب آلومینیومی وسایر اشیاء به داخل شیشه شیر خودداری کنید.
- ۸- میزان کلسترول چربی شیر در مقایسه با دیگر فرآورده های حیوانی پائین تر است.

- ۹- شیر حاوی اسید های چرب ضروری مورد نیاز بدن است.
- ۱۰- شیر از نظر پروتئینی غنی بوده و نیم لیتر آن ۲۰ تا ۲۵ درصد کل پروتئین مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می کنند
- ۱۱- پروتئین شیر قابلیت هضم بالاتری نسبت به پروتئین های گیاهی دارد.
- ۱۲- شیر حدود ۶۰ درصد کلسیم ، ۳۰ درصد فسفر، ۲۰ تا ۲۵ درصد منیزیم را در جیره غذایی تأمین می کند.
- ۱۳- شیر ۱۵ تا ۴۵ درصد ویتامین A و ۵ تا ۱۲ درصد ویتامین B را در جیره غذایی تأمین می کند.
- ۱۴- اگر بعد از خوردن شیر دچار نفخ شدید بدلیل عدم مصرف مرتب شیر بعد از دوران نوزادی می باشد و میتوان با مصرف شیر به دفعات و در مقادیر کم این مشکل را حل نمود.
- ۱۵- از مصرف خامه غیر پاستوریزه خودداری کنید
- ۱۶- کره بسته بندی شده پاستوریزه تنها بمدت پنج روز در یخچال قابل نگهداری است برای مدت بیشتر باید داخل فریزر نگهداری شود.
- ۱۷- از مصرف کره غیرپاستوریزه بصورت مستقیم خودداری کنید.
- ۱۸- از مصرف پنیر تازه بپرهیزید.
- ۱۹- پنیر تازه محلی در صورتی قابل مصرف است که حداقل بمدت ۲ ماه در آب نمک و داخل یخچال یا سردخانه قرار گیرد تا عاری از آلودگیهای میکروبی گردد.
- ۲۰- پنیر مورد استفاده را در یخچال و در آب نمک نگهداری کنید.
- ۲۱- مصرف ۱۰۰ گرم پنیر حدود ۱۵۰ تا ۴۰۰ کیلوکالری انرژی تولید می کند.
- ۲۲- بعد از مصرف شیر پاستوریزه شیشه خالی را با آب سرد شستشو دهید.

۲۳- در هنگام خرید پنیر به تاریخ تولید و انقضای پروانه ساخت آن دقت نمائید.

۲۴- پنیرآلوده موجب بیماریهای خطرناکی همچون سل ، حصه و تب مالت می شود.

بستنی

- ۱- بستنی های سنتی باید از شیر پاستوریزه تهیه شوند .
- ۲- از مصرف هرگونه بستنی با رنگ مصنوعی خودداری کنید.
- ۳- بستنی رنگی باید از میوه ، یا شربت آن و یا کاکائو و رنگهای طبیعی باشد.

کنسروها

- ۱- از مصرف کنسرو باد کرده و زنگ زده خودداری کنید.
- ۲- از خرید کنسروهای فاقد شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت و تاریخ تولید و مصرف خودداری کنید.
- ۳- قوطی کنسرو باید کاملاً سالم و فاقد نشستی باشد.
- ۴- از مصرف کنسروهایی که تغییر رنگ ، طعم و بو دارند خودداری نمائید.
- ۵- از مصرف کنسروهایی که لعاب داخلی قوطی آن خورده شده خودداری نمائید.
- ۶- باقیمانده محتوی کنسرو را در ظروف شیشه ای و در یخچال نگهداری کنید.
- ۷- بعد از بازکردن قوطی رب گوجه فرنگی برای نگهداری ، آن را به ظرف شیشه ای منتقل نموده و در یخچال نگهداری کنید.
- ۸- نگهداری کنسرو رب گوجه فرنگی در معرض گرمای شدید و بیرون از مغازه عمرماندگاری آن را کم می کند .

نوشابه

- ۱- در صورت دوفاز شدن نوشابه از خرید آن خودداری نمائید.
- ۲- در صورت ظاهر شدن توده های ابری سفید در سطح نوشابه از خرید آن خودداری نمائید.
- ۳- در صورتی که ظروف حاوی نوشابه دارای استحکام کافی نباشد و به راحتی با دست فرو رود ناشی از کم گاز بودن آن است .
- ۴- در صورت ظاهر شدن رگه های قرمز رنگ در نوشابه از خرید آن خودداری نمائید.
- ۵- در هنگام خرید نوشابه به تاریخ تولید ، انقضاء و شماره پروانه ساخت توجه فرمائید.

گوشت مرغ

- ۱- گوشت مرغ تازه ، رنگ و بوی طبیعی داشته و پوست عاری از چروکیدگی است.
- ۲- گوشت مرغ فاسد ، تیره ، پر خون و کبود است.
- ۳- لکه های سفید روی پوست و عضلات مرغ بعلت انجماد آب زیر پوست و عضلات است و مصرف آن بلامانع است.
- ۴- از مصرف مرغهایی که دچار لاغری شدید هستند خودداری نمائید.

گوشت قرمز

- ۱- گوشت مورد مصرف را پس از خرید بخوبی شستشو دهید.
- ۲- حتی المقدور از خریداری گوشت چرخ کرده آماده خودداری نمائید.
- ۳- جهت نگهداری گوشت مورد مصرف می توانید از بالاترین قسمت یخچال حداکثر ۲ تا ۳ روز استفاده نمائید.

- ۴- برای نگهداری طولانی مدت گوشت باید از بسته بندی مناسب استفاده کرد و آن را در فریزر نگهداری نمود.
- ۵- گوشت منجمد را قبل از مصرف بهتر است بمدت ۲۴ ساعت در قسمت پائین یخچال از انجماد خارج کرد.

ماهی

- ۱- ماهی منبع خوبی از فسفر است.
- ۲- ماهی ساردین غنی از آهن است .
- ۳- ماهیهای دریایی غنی از ید است .
- ۴- ماهیهای چرب مانند ماهی آزاد ، قزل آلا و خاویار حاوی ویتامینها A ، B ، D است .
- ۵- ماهیهای بدون چربی مانند ماهی سفید و کفال حاوی ویتامین B هستند.
- ۶- ماهی جنوب را به علت بعد مسافت محل تهیه ، از نوع منجمد خریداری کنید.
- ۷- ماهی بسته بندی شده باید دارای مشخصاتی شامل نوع ماهی ، محل بسته بندی ، محل تهیه ، تاریخ بسته بندی و تاریخ مصرف باشد.
- ۸- قبل از خرید ماهی دودی ، محوطه شکمی را به دقت مشاهده کنید تا علامت کپک زدگی و بوی نامطبوع نداشته باشد.
- ۹- ماهی تازه دارای چشم برجسته و شفاف ، فلس درخشانده و محکم ، آب ششهای قرمز رنگ می باشد.
- ۱۰- ماهی تازه نباید بوی نامطبوع داشته باشد.
- ۱۱- ماهی منجمد پس از خروج از انجماد نباید بوی نامطبوع داشته باشد.

توصیه های بهداشتی

- ۱- از مصرف مواد غذایی در بسته بندی نامناسب خودداری کنید.
- ۲- هنگام مصرف مواد غذایی به تاریخ تولید و انقضاء آن توجه فرمائید.
- ۳- برچسب مواد غذایی بسته بندی شده باید دارای نام و آدرس تولیدکننده ، نام محصول ، مواد تشکیل دهنده ، شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت ، شماره سری ساخت ، تاریخ ساخت و انقضاء وزن خالص به زبان فارسی باشد.
- ۴- درجه سرمای یخچال همواره باید بین صفر تا ۴ درجه سانتی گراد باشد.
- ۵- از قراردادن مواد غذایی بیش از حد ظرفیت در داخل یخچال خودداری نمائید.
- ۶- قبل از قراردادن سبزی در یخچال آن را بشوئید.
- ۷- غذایی را که در یخچال قرار می دهید باید سالم و تمیز باشد.
- ۸- میکروبیهای سرما دوست در یخچال هم رشد می کنند، از گذاردن غذاهای آلوده در یخچال خودداری کنید.
- ۹- از گذاردن غذاهای گرم و داغ در یخچال خودداری نمائید.
- ۱۰- قند و شکر باید سفید و درخشنده باشد. قند و شکر زرد دارای مواد غیرقندی، رنگ و ناخالصی است.
- ۱۱- قند در صورت بالا بودن رطوبت به حالت نرم درآمده و حالت آرد مانند پیدا می کند و دانه های شکر به هم می چسبند.
- ۱۲- از مصرف مواد غذایی فاقد مشخصات و شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت ، پرهیز کنید.
- ۱۳- از طبخ غذا در ظروف آهنی که باعث ورود آهن خارجی به غذا می شود خودداری نمائید.
- ۱۴- کمبود ید باعث بیماری گواتر می شود.

- ۱۵- مصرف کلسیم برای تشکیل و نگهداری استخوان و دندان لازم است.
- ۱۶- کمبود سدیم باعث سرگیجه ، ضعف و پائین افتادن فشارخون می شود.
- ۱۷- با تغذیه درست می توان ابتلا به مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی را به میزان ۲۵ درصد ، بیماریهای تنفسی را به ۲۰ درصد، سرطان را به میزان ۲۰ درصد و بیماریهای قندی را تا ۵۰ درصد کاهش داد.