

## ایمنی و بهداشت

### مواد غذایی

غذای خوب، غذایی است که ترکیب آن موافق با نیازهای تغذیه‌ای بدن باشد و در عین حال سالم و بدون آلودگی به مصرف انسان رسیده باشد. تغذیه نادرست همیشه از کمبود مواد مغذی حاصل نمی‌شود، بلکه در بسیاری از موارد غذای خوب و کافی با دست انسان به غذای آلوده یا بی‌ارزش و بالاخره زیان‌بخش تبدیل می‌شود.



#### تقلب در مواد غذایی

- تقلب در امور مربوط به تولید و توزیع مواد غذایی معمولاً از راه‌های زیر صورت می‌گیرد:
- عرضه یا فروش ماده غذایی به جای ماده دیگر (مانند فروش محلول جوهر سرکه به جای سرکه طبیعی)
- مخلوط کردن مواد خارجی به یک ماده غذایی به منظور سوء استفاده (مانند اضافه کردن زاج به آرد برای سفید نشان دادن نان و یا اضافه کردن کدوی پخته و له شده به رب گوجه فرنگی و یا مخلوط کردن روغن نباتی با کره و یا افزودن جوش شیرین به شیر فاسد شده برای این که شیر فاسد شده در اثر حرارت لخته و دلمه نشود و فساد آن پنهان بماند)
- فروش و عرضه مواد غذایی فاسد و یا مواد غذایی که موعد مصرف آن گذشته باشد.
- به کار بردن رنگ‌ها، مواد معطر و سایر افزودنی‌های غیرمجاز در مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی
- کم و زیاد کردن ترکیب‌های یک ماده غذایی (مانند گرفتن چربی شیر و اضافه کردن آب به آن)



#### رعایت بهداشت غذا

- سرد نگه داشتن غذاهای فاسد شدنی
- پخت کامل غذا
- دور نگه داشتن مواد غذایی شسته از مواد غذایی نشسته
- خودداری از نگهداری مواد غذایی به مدت طولانی (حتی در یخچال)
- تمیز نگه داشتن محوطه آشپزخانه
- عوض کردن و یا شستن پارچه‌ها و حوله‌هایی که در آشپزخانه به کار می‌رود.
- نگهداری غذای پخته شده در وضعیت مناسب
- غذای پخته شده را باید سریع سرد کرد و داخل یخچال نگهداری کرد.
- هنگام مصرف دوباره باید غذا را کاملاً داغ کرد.
- تمام مراحل کار با غذاهای پخته شده فاسد شدنی باید با سرعت انجام گیرد.

#### مشخصات یک فرآورده غذایی بسته بندی شده

- یک بسته غذایی باید شامل موارد زیر باشد:
- تاریخ تولید، انقضا و مواد تشکیل دهنده محصول
- علاوه بر موارد فوق وجود جدول غذایی محصول که تعیین کننده میزان انرژی، نمک (سدیم)، چربی و میزان اسید چرب ترانس می‌باشد، در روی بسته بندی، به افزایش آگاهی مصرف کننده در مورد ویژگی محصول کمک می‌کند.



### شیر و فرآورده های آن

• شیر سالم طعم مطبوعی دارد، کمی شیرین بوده و رنگ سفید مایل به زرد دارد. شیر یکی از غذاهای بسیار مفید است ولی خیلی زود آلوده می شود و محل مناسبی برای رشد میکروب ها می باشد اگر از شیر خام استفاده می کنید، حتماً آن را به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید و سپس مصرف کنید. اگر امکان دارد، از شیر پاستوریزه کم چرب (کمتر از ۱/۵٪ چربی، شیر کارخانه ای) استفاده کنید.

• از مصرف پنیر تازه بهره یزید مگر این که با شیر پاستوریزه تهیه شده باشد و یا این که درست کردن آن به کمک ماست، سرکه یا آب لیمو از شیر در حال جوشیدن تهیه شده باشد.

• هنگام خرید کشک مایع دقت کنید کپک زدگی و بوی نامطبوع نداشته باشد. کشک مایع را قبل از مصرف به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید.

• از بستنی هایی که با شیر جوشیده شده و یا پاستوریزه تهیه شده اند، استفاده کنید. به منظور پیشگیری از بیماری های مزمن مانند قلب و عروق و ...، توصیه می شود از شیر و فرآورده های لبنی کم چرب استفاده شود.

### گوشت، غذاهای گوشتی و تخم مرغ

• گوشت سالم دارای خصوصیات زیر است: رنگ طبیعی داشته باشد- بوی بد ندهد- سطح آن لیز و مرطوب نباشد و مهر کشتارگاه داشته باشد.

• گوشت یخ زده را به همان صورت در فریزر نگهداری کنید.

• برای خارج کردن گوشت از حالت یخ زده آن را شب قبل در داخل یخچال بگذارید.

• در موقع خرید گوشت به صورت چرخ کرده بهتر است از فروشنده بخواهید که عمل چرخ کردن در حضور شما انجام شود.

• مرغ سالم دارای پوست شفاف و مرطوب بوده و بوی بد نمی دهد.

• گوشت مرغ نگهداری شده، در شرایط نامناسب خاکستری و گاهی سبز رنگ است و مصرف کردنی نیست.

• جوجه هایی که برای کباب مصرف می شوند نباید کمتر از ۳۰۰ گرم وزن داشته باشند.

• از مصرف مرغ هایی که دچار لاغری شدید هستند، خودداری کنید. اندازه متوسط مرغ بهترین است، زیرا چربی آن کمتر است.

• پوست مرغ را که دارای چربی زیاد است، قبل از پخت جدا کنید تا آن جا که ممکن است، از سرخ کردن گوشت دوری کنید و در عوض آن را بریان کنید در مصرف مغز و زبان به علت دارا بودن چربی زیاد افراط نکنید.

• تخم مرغ سالم دارای خصوصیات زیر است: وقتی در ظرف آب قرار داده می شود در ته ظرف قرار گیرد در موقع تکان دادن لقی نزنند بعد از شکستن زرده آن با سفیده مخلوط نباشد، در مقابل نور زرد و شفاف باشد. تخم مرغ

خریداری شده را در یخچال نگهداری کنید.

• ماهی هایی که چشم برجسته و شفاف، فلس درخشنده، آب شش های قرمز و بوی مطبوع دارند تازه و قابل خریداری هستند.

• از خریداری فیله ماهی و ماهی های پاک کرده (بدون مشخصات بسته بندی) خودداری کنید.

• برای پیشگیری از بیماری های قلبی-عروقی ۲ بار در هفته ماهی مصرف کنید.

### غلات و حبوبات

• مواد غذایی خشک مانند گندم، برنج، حبوبات ... را می توان در هوای معمولی نگهداری کرد اما قبل از انبار کردن باید دقت کرد حشره یا کپک نداشته باشد.

• مواد غذایی که در منزل انبار می شوند باید هر چند وقت یکبار جابه جا و از نظر آلودگی و فساد بررسی شوند.

• محل نگهداری نان باید خشک و بدون رطوبت باشد چون ممکن است روی آن ها کپک رشد کند.

• نان را به اندازه مصرف روزانه بخريد و از مصرف نان های کپک زده خودداری کنید.

• از نان های کم نمک استفاده کنید.

• از حرارت دادن زیاد و طولانی روغن های مایع خودداری کنید.

• از مصرف روغنی که چند بار حرارت دیده به طور جدی پرهیز کنید.

• روغن هایی را که بو و غلظت آن ها زیاد است و تغییر رنگ داده اند خریداری نکنید.

• هنگام خرید به تاریخ تولید و مصرف روغن توجه کنید.

• در ظرف روغن مایع را پس از هر بار مصرف ببندید و در جای خنک و دور از نور نگهداری کنید.

• برای پیشگیری از چاقی و بیماری های قلبی-عروقی مصرف روغن را کاهش دهید.

### کنسروها

• از خرید و مصرف کنسرو باد کرده و زنگ زده خودداری کنید.

• از نگهداری قوطی کنسرو در یخچال و محیط های مرطوب خودداری کنید.

• از خرید کنسروهایی که پروانه ساخت از وزارت بهداشت و تاریخ تولید و مصرف ندارند خودداری کنید.

• قبل از باز کردن در کنسرو آن را به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه در داخل آبی که در حال جوشیدن است قرار داده حرارت دهید و پس از سرد شدن مصرف کنید.