

مقدمه:

انسان برای ادامه حیات به غذا نیازمند است. اگر غذای مصرفی انسان سالم و بدون آلودگی باشد، موجب رشد و نمو و تولید انرژی می شود اما در صورت آلوده بودن غذا، مصرف آن سبب بروز بیماری و صدمات اجتماعی و اقتصادی می گردد. اگر فرض بر این باشد که ماده غذایی در مراحل تولید، نگهداری و عرضه بصورت سالم و بهداشتی بوده است، عدم رعایت بهداشت مواد غذایی در منزل می تواند تمامی مراحل قبلی را بی فایده نماید و هدف پیشگیری از بیماری ها قابل دسترسی نخواهد بود.

● نکاتی که باید در نگه داری مواد غذایی در منزل رعایت کنیم:

استفاده از مواد غذایی با ارزش غذایی بالا و سالم از گام های بسیار مهم رسیدن به ایمنی غذا می باشد. رعایت نکات زیر جهت نگهداری مواد غذایی و بهداشت مواد غذایی در منزل لازم می باشد.

۱- مواد غذایی فاسد شدنی را نباید به مدت طولانی در هوای آزاد نگه داشت و باید در یخچال نگهداری شود.
۲- شستن دستها قبل از تهیه غذا و بعد از دست زدن به هر چیز آلوده ضروریست.



۳- مواد غذایی کنسرو شده را قبل از باز کردن باید به مدت ۲۰ دقیقه درون آب جوش، حرارت داده شوند.
۴- قبل از مصرف شیرهای سنتی (غیر پاستوریزه و غیر استریلیزه) باید حداقل به مدت یک دقیقه آن را جوشانده و در حال جوش نگه داشت

۵- شیر پاستوریزه در صورت نگه داری در یخچال حد اکثر تا ۴۸ ساعت قابل مصرف می باشند ..

۶- استفاده از پنیر تازه می تواند باعث بروز انواع بیماری های خطرناک از جمله تب مالت شود بنابراین لازم است پنیر را باید حداقل دوماه در آب نمک نگه داشته و سپس مصرف کرد.

۷- هنگام تهیه غذا باید به مشخصات و علائم فساد مواد غذایی توجه نمود و از سالم بودن آن ها اطمینان حاصل نمود.

۸- تمیز نگهداشتن محیط منزل و آشپزخانه و استفاده از توری درب و پنجره ها و ورودی فاضلابرو ها از آلوده شدن مواد غذایی توسط حشرات جلوگیری خواهد کرد.



۹- پختن کامل مواد غذایی موجب مرگ میکربها تا حد بالایی خواهد گردید. مواد غذایی پخته شده را قبل از مصرف مجدد باید بطور کامل حرارت داده و جوشانده شود.



گروه های هدف این متن آموزشی :

عموم مردم

مادران خانوارهای شهری و روستایی

منابع استفاده شده در تهیه این متن آموزشی :

۱ - نشریه بهداشت مواد غذایی برای بهورزان نوشته مهندس فیروز

کبیری سال انتشار ۱۳۷۷

۲ - بخشنامه و دستورالعملهای بهداشت محیط

۱۰- طبقات پایین یخچال برای نگهداری مواد غذایی در مدت زمان کوتاه مناسب می باشند .

۱۱- طبقه بالای یخچال (جایخی) برای نگهداری به مدت بیشتر مناسب بوده ولی در حکم فریزر نمی باشد و برای نگهداری مواد غذایی برای طولانی مدت بایستی آن را در فریزر نگهداری نمود .

۱۲ - - میوه ها و سبزیجات بایستی قبل از مصرف سالمسازی شوند .

۱۳- استفاده از ظروف لعابی لب پر و ظروف مسی و دیگر ظروف شکسته و ترک خورده می تواند موجب آلودگی شیمیایی و میکرب گردد.

۱۴- حرارت دادن بیش از حد روغن و مصرف مجدد آن روغن (بیش از ۲ بار) باعث تولید مواد شیمیایی سرطان زا در آن خواهد شد

۱۵ - برای سرخ کردن غذا بهتر است از روغن های مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود و به هیچ وجه از روغن های مایع معمولی برای سرخ کردن استفاده نشود .

پس باید :

گروه هدف باید بعد از یادگیری اصول اولیه بهداشت مواد غذایی در منزل را یاد بگیرد و به هنگام تهیه و مصرف غذا از آلوده شدن مواد غذایی تا حد توان با رعایت بهداشت مواد غذایی و بهداشت فردی پیشگیری نماید . و با رعایت بهداشت محیط منزل از آلودگی مواد غذایی به وسیله حشرات و جوندگان پیشگیری نمایند .

برای سرخ کردن غذا بهتر است از روغن های مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود