

# پنج موضوع کلیدی برای مصونیت مواد غذایی

## چرا؟

به خاطر آنکه اکثریت میکروبیهای بیماری نزد مردم نمی شوند، میکروبیهای خطرناک بیشتر در زمین، آب، حیوانات و انسانها پیدا میشود. اکثریت این میکروبیها توسط دستها، شستن لباس و سایر مخصوصا تخته ای که در آن مواد غذایی توتو میشود. این امراض بسیار ساری بوده و توسط کوچک ترین تماس از یک به اشخاص قابل انتقال میباشد و موجب امراض میشود که از مواد غذایی نشئت می کند.

## چرا؟

میکروبیها بسیار به آسانی در مواد غذایی ای که در درجه حرارت یک اطاق باشد رشد می کند. در درجه حرارت پایین تر از 5 درجه سانتی گرید و بالا تر از 60 درجه سانتی گرید رشد میکروبیها بسیار بطی میشود و حتی رشد آن کاملا استاده هم می شود. بعضی میکروبیهای خطرناک در درجه حرارت پایان تر از 5 درج سانتی گرید هم رشد کرده می توانند.

## چرا؟

پختن درست مواد غذایی تقریبا تمام میکروبیهای مواد غذایی را از بین برده می تواند. مطالعات نشان داده که پختن مواد غذایی در درجه حرارت 70 درجه سانتی گرید مواد غذایی را برای خوردن آماده می سازد. مواد غذایی ای که توجه بیشتر لازم دارند عبارتند از گوشت، مرغ و دیگر مواد هستند.

## چرا؟

مواد خام غذایی به شمول آب یخ، به احتمال زیاد که مملو از میکروبیهای قوی هستند. در غذاهای گندیده امکانات وجود میکروبیها و دیگر امراض می رود. توجه به استفاده درست مواد غذایی ولو هر قدر کوچک مثلا شستن مواد غذایی امکانات مرضی را نزد انسانها بسیار کم می سازد.

## چرا؟

مواد غذایی خام به خصوص گوشت گاو، گوشت مرغ و دیگر مواد غذایی بحری به خصوص خون اینها ممکن مملو از میکروبیهای زیاد باشند، که امکان دارد در زمان پختن غذا انتقال یابد.

## نظافت را مراعات کنید



دستان تان را - قبل از آنکه به مواد غذای دست می زنید پاک بشوید، و همچنان قبل از پختن مواد غذایی باید دستان تان را بشوید.  
- اشپزخانه و مواد غذایی را از حشرات و دیگر حیوانات خانگی محفوظ نگه دارید.  
تمام ظروف و سطوح که جهت آماده ساختن غذا بکار برده میشود را پاک نگهدارید و صحت

## مواد غذایی پخته و خام را جدا از



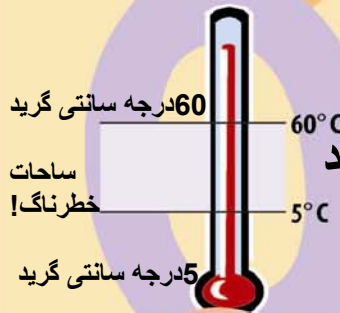
گوشت خام، گوشت مرغ و گوشت حیوانات بحری را از هم جدا - بگذارید  
برای مواد غذایی خام وسایل جداگانه چون کارد، تخته ای که در آن مواد غذایی را توتو میکنند استفاده کرد.  
- مواد غذایی را طوری جابجا کنید که در میان مواد غذایی خام و پخته تماس وجود نداشته باشد

## ط



مواد غذایی را بصورت کامل بپزید، به خصوص گوشت، مرغ، تخم و غذای های بحری را.  
مواد غذایی مثل سوپ و دیگر مواد غذایی رقیق را خوب جوش دهید تا که در 70 درج سانتی گرید برسد. و برای گوشت گاو و گوشت مرغ آن را به اندازه بپزید که آب آن کاملا خشک شده و رنگ گلابی آن از بین رود و حتی بهتر خواهد بود اگر یک ترمایتر استفاده کنید

## مواد غذایی را در حرارت درست نگه داری کنید



در هنگام گرم کردن مواد غذایی را کاملا گرم کنید -  
مواد غذایی را در درجه حرارت ای که یک اطاق دارد اضافه تر از دو ساعت نگه داری نکنید.  
مواد غذایی پخته شده و آن مواد ای که امکانات گندیده شدن آن هست در یخچالها نگه داری کنید.  
مواد غذایی را در درجه حرارت 60 درجه سانتی گرید قبل از خوردن بگذارید.  
مواد غذایی را به مدت طولانی اظافه تر از دو روز نگه نکنید حتی در یخچال.

## آب پاک را برای مواد غذایی خام



آب پاک را برای مواد غذای استفاده کنید هنگامیکه غذا می پزید تا که مواد غذایی صحتی تر شود.  
مواد خام صحتی و تازه را استفاده کنید -  
برای مصونیت بیشتر مواد غذایی از غذاهای پاستوریزه شده استفاده کنید، مثلا شیر پاستوریزه شده.  
سبزیجات و میوه جات را پاک بشوید، مخصوصا اگر میخواهید که آن را خام بخورید.  
مواد غذایی تاریخ تیر شده را استفاده نکنید.