

کلید ۴ : نگهداری در درجه حرارت

مناسب " ایمن "

- ✚ غذاهای پخته شده را بیش از ۲ ساعت در درجه حرارت اتاق قرار ندهید
- ✚ تمام مواد غذایی پخته شده و فاسد شدنی سریعاً در یخچال ترجیحاً زیر ۵ درجه سانتیگراد نگه دارید
- ✚ مواد غذایی را به مدت طولانی حتی در یخچال نگه ندارید
- ✚ مواد غذایی منجمد را قبل از مصرف در درجه حرارت اتاق ذوب نکنید

کلید ۵ : استفاده از آب ، مواد اولیه سالم

- ✚ از مصرف غذاهای تاریخ انقضا گذشته جدا خودداری کنید
- ✚ میوه ها و سبزیجات مخصوصاً اگر بصورت خام مصرف می شوند تمیز شستشو شوند
- ✚ روز جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۵ ، فرصتی است تا به کسانی که در بخش‌های مختلف دولتی، تولیدکنندگان، توزیع کنندگان، متخصصان بهداشت و سلامت دست اندرکارند، در مورد اهمیت ایمنی مواد غذایی و هر چیزی که می‌تواند در احساس امنیت و اعتماد به غذای سفره نقش داشته باشد، هشدار داده شود.

کلید ۱ : تمیز نگه داشتن

- ✚ قبل از دست زدن به غذا، در طول آماده سازی، بعد از رفتن به دستشویی دستها را بشوئید.
- ✚ تمامی سطوح و ابزارهایی را که برای آماده سازی غذا استفاده می کنید تمیز و شستشو دهید.

کلید ۲ : جدا نگه داشتن غذای خام و پخته

- ✚ گوشت قرمز، ماکیان و غذاهای دریایی را از سایر غذاها جدا کنید.
- ✚ برای دست زدن به مواد غذایی از تجهیزات و ظروف جداگانه مثل چاقو و تخته برش استفاده کنید
- ✚ برای جلوگیری از تماس غذاهای خام و پخته شده آنها را در بسته‌هایی مناسب ذخیره کنید.

کلید ۳ : پختن کامل غذا

- ✚ گوشتها مخصوصاً گوشت قرمز، ماکیان، تخم مرغها و غذاهای دریایی برای مصرف کاملاً پخته شوند.
- ✚ مطمئن شوید که درجه حرارت غذاهایی مانند سوپ ها و خورشت ها به ۷۰ درجه سانتیگراد رسیده باشد
- ✚ مواد غذایی پخته شده را برای مصرف مجدد حتما داغ کنید

عرضه مواد غذایی به طور فزاینده ای در حال جهانی شدن است و این نیازمند توجه بیش از پیش به سیستم ایمنی مواد غذایی در میان کشورها است . نوشته سازمان بهداشت جهانی بیش از ۵۸۲ میلیون نفر در سطح جهان لا اقل از یکی از ۲۲ نمونه عفونت روده ای ناشی از غذای آلوده رنج می برند که ۳۵۱ هزار نفر از آنها به مرگ منجر می شود.

به همین دلیل سازمان جهانی بهداشت، شعار خود را در سال 2015 "بهبود ایمنی مواد غذایی از مزرعه تا سفره غذا (همیشه و همه جا)" قرار داده است. WHO به کشورها، در پیشگیری ، شناسایی ، و درمان بیماری های منتقله از راه غذا کمک می کند .

پنج نکته کلیدی برای غذای سالم

ایمنی غذایی یک مسئولیت مشترک است. از کشاورزان و تولیدکنندگان گرفته تا ، فروشندگان و مصرف کنندگان. برای مثال WHO ، ۵ نکته کلیدی ، برای راهنمایی فروشندگان و مصرف کنندگان غذای سالم و ایمن، تعریف نموده است.



یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



آموزش بیمار «ایمنی غذا»

از مزرعه تا سفره
"FOOD SAFETY"
کد محتوا: ۲۴۵

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

۸- بیماری های منتقله از غذا معمولا عفونی و یا سمی هستند. براثر ورود باکتری ها، ویروس ها، انگل ها یا مواد شیمیایی به بدن از طریق آب آلوده و غذای آلوده می تواند، ایجاد اسهال شدید یا عفونت ناتوان کننده از جمله باعث مننژیت، مسمومیت حاد و یا مزمن و بیماری هایی مانند سرطان ایجاد کنند.

این بیماری ها به ناتوانی طولانی مدت یا مرگ منجر میشود. لذا آموزش همگانی در همه فضاهای رسانه ای و آموزشی ضرورت دارد. دگرگونی در شیوه تولید، توزیع و مصرف و بهره گیری از مواد و کودهای شیمیایی برای افزایش کمیت بجای کیفیت به پیدایش عوامل بیماریزای تازه و افزایش مقاومت ضد میکروبی منجر شده که ایمنی مواد غذایی را به چالش کشیده است.

کاهش مصرف نمک، اسیدهای چرب و اشباع، کاهش مصرف قند و شکر در مواد غذایی از اولویتهایی است که پیگیری می شود و اگر آن را به حد مطلوب برسانیم سیر صعودی افزایش بیماری های وابسته به قلب را که سلامت را تهدید می کند می توانیم متوقف کنیم.

تهیه کننده: منیژه شمس "کارشناس مبارزه با بیماریها"

منبع: WHO2015

طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"

بروزرسانیدفتر آموزش سلامت الزهرا(س) مرداد ۱۳۹۹



▪ حقایق از امنیت غذا در دنیا

۱- دسترسی به مقادیر کافی از مواد غذایی سالم و مغذی کلیدی برای حفظ زندگی و ارتقاء سلامت است.

۲- مواد غذایی حاوی باکتری های مضر و غیربهداشتی، ویروس ها، انگل یا مواد شیمیایی، باعث بیش از ۲۰۰ بیماری، از اسهال تا سرطان میشود.

۳- بیماری های اسهالی منتقله از غذا و آب، باعث مرگ سالانه ۲ میلیون نفر به ویژه کودکان است

۴- ایمنی مواد غذایی و امنیت غذایی به طور جدایی ناپذیری به هم وابسته اند.

۵- چرخه معیوب بیماری و سوء تغذیه، به ویژه نوزادان، کودکان خردسال، افراد مسن و بیماران را تحت تاثیر قرار میدهد.

۶- بیماری های منتقله از غذا مانع توسعه اجتماعی و عامل فشار و تحمیل هزینه بر سیستم های بهداشتی و درمانی و همچنین آسیب به اقتصاد ملی، گردشگری و تجارت می شود.

۷- مواد غذایی در دنیای کنونی با عبور از مرزهای ملی کشورها، از جایی که به تولید می رسد تا جایی که آن مصرف می شود، مسافت طی می کند. همکاری خوب بین دولت ها، تولید کنند ه ها و مصرف کنندگان کمک می کند تا اطمینان از ایمنی مواد غذایی حاصل گردد.

