

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# بهداشت و ایمنی مواد غذایی

گردآورنده: واحد  
تغذیه  
بیمارستان ثامن  
الحجج  
خرداد 1403

## فساد مواد غذایی

- به کلیه تغییرهایی گفته می شود که خوردن ماده غذایی را برای بدن انسان زیان آور می کند.
- این تغییرها در اثر عوامل مختلف ایجاد می شوند
- غذای فاسد، غذایی است که خوردن آن از نظر حفظ سلامت انسان به صلاح نباشد.

## عوامل موثر در فساد مواد غذایی

- میکروارگانیسم ها شامل باکتری ها، کپک ها، مخمر ها و غیره
- حشرات و جوندهگان ( شپشک گندم و برنج، کرم سیب و سایر میوه ها، مورچه و سوسک و غیره )

## تقسیم بندی مواد غذایی از نظر سرعت فساد پذیری

- (1) مواد غذایی زود فاسد شونده (شیر، گوشت، ماهی، مرغ و سایر مواد غذایی حیوانی) که به دلیل فساد سریع، آنها را باید فقط مدتی کوتاه و آن هم در یخچال نگهداری کرد.
- (2) مواد غذایی نیمه فساد پذیر (سبزی ها و میوه ها) که می توان آنها را در هوای خشک و بیرون از یخچال برای مدتی کوتاه نگهداری کرد.
- (3) مواد غذایی دیر فساد (حبوبات و دانه غلات خشک) که می توان در شرایط مناسب برای مدت طولانی نگهداری کرد.

## روشهای نگهداری مواد غذایی

- نگهداری به کمک حذف یا کنترل مقدار آب
- نگهداری مواد غذایی با استفاده از سرما
- نگهداری در انبار

## نگهداری به کمک حذف یا کنترل مقدار آب

حذف آب مواد غذایی به منظور نگهداری آنها یکی از قدیمی ترین روش های نگهداری مواد غذایی است که در بسیاری از نقاط کشور مرسوم است. از جمله مهم ترین این روشها می توان روش های

زیر را نام برد:

❖ خشک کردن

❖ منجمد کردن

❖ اضافه کردن نمک (نمک سوو کردن) یا شکر (مریا، کمپوت)

## نگهداری مواد غذایی با استفاده از سرما

- نگهداری در یخچال خانگی
- منجمد کردن



## نگهداری در انبار

- نگهداری در انبارهای عمومی
- نگهداری در منزل

## خشک کردن میوه و سبزی

- انواع میوه و سبزی در زمان برداشت تا 90 درصد وزن خود آب دارند و اگر بتوان میزان رطوبت آنها را به زیر 14 درصد رساند، میکروب‌ها غیر فعال می‌شوند.
- روش سنتی خشک کردن در هوای آزاد و با استفاده از نور آفتاب است

## نکاتی در مورد خشک کردن میوه و سبزی

- محصول مورد نظر ، وسایل کار و دست ها را پیش از شروع کار ، باید به دقت شستشو و تمیز شوند .
- روی میوه و سبزی شسته شده را با یک پارچه تمیز و نازک بپوشانیم
- میوه ها و سبزی های خشک شده را باید در ظروف در بسته و دور از گرد و خاک نگهداری شوند .
- سبزی ها را باید طوری خشک کرد که رنگ آن از بین نرود

## نگهداری در یخچال خانگی

- سرما یکی از بهترین راههای نگهداری مواد غذایی است و در خانه ها از یخچال خانگی برای اینکار استفاده می شود .
- بعضی از مواد غذایی فساد پذیر مانند گوشت ، شیر ، تخم مرغ را نمی توان برای مدت طولانی در یخچال نگهداری کرد

## زمان نگهداری در یخچال

- شیر پاستوریزه یا جوشیده 2 تا 3 روز
- انواع گوشت قرمز حداکثر تا یک هفته در جا یخی
- گوشت سفید ( مرغ و ماهی ) کمتر از یک هفته
- درجه حرارت قسمت پائین یخچال خانگی در شرایط مطلوب

## نگهداری در انبار

➤ استفاده از انبارهایی که مجهز به وسایل لازم هستند

➤ انبارهایی مواد غذایی باید در برابر:

(1) رطوبت

(2) حرارت

(3) حشرات و جونندگان

(4) نور

(5) تهویه

(6) قفسه بندی مناسب

## نگهداری در منزل

- روی هم انباشتن مواد غذایی به ویژه آنهایی که تنفس می کنند مانند غلات، حبوبات، سبزی ها و میوه ها مناسب نمی باشد.
- برای جلوگیری از فساد آنها باید در ظروف، کیسه ها و گونی های مناسب قرار گیرند.
- ظروف و کیسه ها در فاصله معینی نسبت به هم قرار گیرند.

## نکاتی در مورد استفاده از پنچال خانگی

- بعضی از مواد غذایی مانند سبزی ها و میوه ها را قبل از نگه داری در فریزر حرارت دهید.
- هر چه قدر سرعت انجماد بیشتر باشد، تغییر های نا مطلوب کمتر است.
- پنچال را بیشتر از ظرفیت آن از مواد غذایی پر نکنیم
- کوشش کنیم پنچال در یک سطح صاف قرار داده شود و تراز باشد.



## نکاتی در مورد شیر و فرآورده های آن

- سعی کنیم از شیر پاستوریزه استفاده کنیم
- شیر پاستوریزه را می توان 2 لی 3 روز در یخچال نگهداری کرد
- اما شیر استرلیزه را تا مدتی که درب آن باز نشده در محیط مناسب می توان نگهداری کرد.
- کشک مابعد قبل از مصرف به مدت 15 دقیقه باید جوشانده شود.
- به منظور پیشگیری از بیماریهای مزمن مانند بیماریهای قلبی و عروقی و ... برای افراد بزرگسال ، توصیه می شود از شیر و فرآورده های لبنی کم چرب استفاده نمایند.

## نکاتی در مورد گوشت

- برای خارج کردن گوشت از حالت یخ زده آن را شب قبل در داخل یخچال بگذارید.
- در موقع خرید گوشت به صورت چرخ کرده بختتر است از فروشنده بخواهید که عمل چرخ کردن در حضور شما انجام شود.
- در مصرف مغز و زبان به علت دارا بودن چربی زیاد افراط نکنید.

## نکاتی در مورد گوشت مرغ

- 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 می شود.
- جوجه هایی که برای کباب مصرف می شوند نباید کمتر از 300 گرم وزن داشته باشند.
- از استفاده پوست مرغ به علت دارا بودن چربی زیاد خودداری شود.

## نکاتی در مورد تخم مرغ

- ▶ هنگام خرید تخم مرغ به تازه بودن آن توجه شود.
- ▶ تخم مرغ خریداری شده در یخچال نگهداری شود.
- ▶ مصرف زرده تخم مرغ برای افراد بزرگسال نباید بیش از سه عدد در هفته باشد.

## نکاتی در مورد استفاده از روغن

- از حرارت دادن زیاد و طولانی روغن های مایع خودداری شود.
- از مصرف روغنی که چند بار حرارت دیده به طور جدی پرهیز کنید
- از مصرف روغن هایی که دارای بو و غلظت زیاد است و تغییر رنگ داده اند خودداری شود.
- از حرارت دادن حلب یا قوطی روغن جامد به علت ایجاد ترکیبات سمی خودداری شود.

## نکاتی در مورد کنسروها

- از نگهداری قوطی کنسرو در یخچال و محیط های مرطوب خودداری شود.
- باقیمانده قوطی کنسرو باز شده را در ظروف شیشه ای و در یخچال نگهداری شود.
- قبل از باز کردن درب کنسرو آن را به مدت 10-15 دقیقه در داخل آبی که در حال جوشیدن است قرار دهید.

## تقلب در مواد غذایی

- عرضه یا فروش ماده غذایی به جای ماده دیگر
- مخلوط کردن مواد خارجی به یک ماده غذایی به منظور سوء استفاده
- فروش و عرضه مواد غذایی فاسد.
- به کار بردن رنگها و سایر افزودنی های غیر مجاز
- کم و یا زیاد کردن ترکیب یک ماده غذایی

## موانع بهداشت فروی در تهیه مواد غذایی

- حداقل زمان شست و شوی دست ها به منظور رفع آلودگی در بین انگشتان و دست ها 30 ثانیه باشد.
- برای خنک کردن ماده غذایی پخته شده، هیچگاه از درجه حرارت اتاق استفاده نشود.
- تمامی مواد پخته شده باید قبل از مصرف در درجه حرارت بالای 60 درجه قرار داشته باشند یا برای نگهداری سریعاً تا درجه حرارت 4 درجه سانتیگراد یا کمتر سرد شوند.



## موادین بهداشتی فروی و ر تهیه مواد غذایی

- تمامی مواد شیمیایی نظیر حشره کش ها ، مایعات و پودرهای پاک کننده را در یک قفسه جداگانه و به دور از مواد غذایی نگهداری شوند .
- هیچ گاه از قاشق ، چنگال ، انبرک و سایر وسایل آشپزی پلاستیکی قابل انعطاف برای تهیه غذای گرم استفاده نشود .

## شرایط نگهداری مواد غذایی

- در عمل نگهداری و ذخیره مواد غذایی که قرار است در 24 تا 48 ساعت مصرف شوند، میزان دمای 3-4 درجه سانتیگراد قابل قبول است.
- غذاهای پخت زود باید بصورت بسته بندی و در دمای کمتر از 18- ذخیره شوند.
- برای ذخیره مواد غذایی حجیم میزان دمای 26- تا 30- پیشنهاد شده است.

## نکاتی در مورد شیر

- مزه شور شیر ووشیده شده به علت وجود بیماری ورم پستان دام می باشد.
- مزه ترش شیر نشان دهنده ایجاد فساد در آن می باشد.
- طعم دارویی شیر اغلب به علت مواد ضد عفونی کننده و حشره کش ها در دامداری ها قبل از عمل شیر ووشی می باشد.

- گوشت گاو و ماکیان و همچنین سایر غذاهای تخ زوه را باید توسط زنجیره سرمایی تا دمای 4 درجه سانتیگراد رسانده و سپس از آن استفاده نمود.
- سبزیجات و غذاهای خرد شده تخ زوه، نیاز به فرآیند آب شدن و افزایش دما تا 4 درجه نمی باشد و می توانند مستقیماً طخ شوند.



با آرزوی سلامتی

