درس ۵ : بهداشت و ایمنی مواد غذایی

برای برخورداری از تغذیه مناسب این موارد لازم است:

۱– استفاده از مواد غذایی به میزان لازم و کافی **۲–** رعایت بهداشت مواد غذایی برای حفظ سلامت بدن

بیشترین آلودگی در مواد غذایی در این مراحل ایجاد می شود:

فرآوری - تولید - نگه داری - حمل و نقل - عرضه

اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی:

{ تعریف بهداشت مواد غذایی }:

رعایت اصول و موازین بهداشتی با انجام یک سری اعمال در کلیه مرا مراحل تهیه و تولید نگه داری فروش و مصرف مواد غذایی به منظور کاهش آلودگی های فیزیکی بیولوژیکی را تا حدی که برای سلامت انسان زیانبار نباشد، بهداشت مواد غذایی می گویند.

❁ نکته: بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بی احتیاطی در مراحل تولید فراوری داری حمل و نقل و عرضه مواد غذایی ایجاد می شود.

۱- رعایت بهداشت فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا: غذا برای افراد شاغل مکان های تهیه تولید و توزیع غذا داشتن کارت بهداشت و رعایت بهداشت فردی از اهمیت بسیاری برخوردار است.

از جمله نکات بهداشت فردی:

- پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر
- نداشتن زیور آلات
- پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه
- گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش ها و زخم های های دست و انگشتان
- شست و شوی صحیح دست ها قبل از کار
- کوتاه نگه داشتن ناخن ها و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی

۲- رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف: پایش و مراقبت بهداشتی مواد غذایی در این مراحل ضروری است:

تهیه ، حمل و نقل ، وسایل حمل و نقل ، نگه داری ، دستگاه های سرمازا ، ظروف نگه داری و طبخ عرضه و فروش و آماده کردن برای مصرف و هنگام مصرف

توجه به نکات زیر در مرحله طبخ و نگه داری لازم است:

❁ **پختن غذا :** زمانی غذا به طور کامل پخته شده است که تمام قسمت های آن حداقل درجه ۷۰ سانتی گراد حرارت دیده باشند.

@DaneshSad

* **نگه داری غذا به صورت داغ یا سرد:** غذا باید به صورت کاملاً داغ(۷۰درجه سانتی گراد به بالا) و کاملاً سرد (زیر ۱۰ درجه سانتی گراد) نگه داری شود تا به مدت طولانی سالم بماند. رعایت بهداشت محیط رعایت بهداشت در محل **تهیه تولید، توزیع و نگه داری** مواد غذایی بسیار مهم است.

از اصول آن می توان به این موارد اشاره کرد:

- تهیه آب سالم و کافی
- دفع صحیح زباله و مواد دفعی
- مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری
- پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا

فساد مواد غذایی چیست و عوامل ایجاد آن کدام‌اند :

زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ بود طعم و مزه دچار تغییرانی شود و ارزش غذایی آن از بین برود با کاهش یابد می گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است.

عوامل فساد
- حمله یا رشد باکتری ها، قارچ ها و کیک ها
- واکنش شیمیایی فیزیکی یا بیوشیمیایی

عوامل فساد		
عوامل	**مجموعه ها**	**مثال**
عوامل شیمیایی	افزودنی ها مواد شیمیایی داخل مواد غذایی یا مواد موجود در محیط	استفاده غیر مجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره کش ها در هنگام کاشت، داشت و برداشت
عوامل بیولوژیکی	میکروب ها، انگل ها حشرات. جوندگان	سوسک های خانگی (سوسری) به وسیله کرک ترشحات دهان و مدفوع میکروب ها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل می کنند.
عوامل فیزیکی	نور، حرارت ، رطوبت، زمان	عدم نگه داری مواد فاسد شدنی در یخچال
عوامل مکانیکی	ضربه دیدن در حین برداشت ، انتقال و نگه داری	ورود کیک ها و باکتری ها از محل نقاط آسیب دیده به مواد غذایی

توجه!!: بهترین شیوه مبارزه با مگس، سوسک و امثال آنها نظافت مداوم محیط، نصب در و پنجره های توری ، سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب و دفع به موقع زباله است.

@DaneshSad

بیماری های ناشی از غذا

علل ابتلا به بیماری های غذازاد و یا بیماری های ناشی از غذا :

۱- پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط

۲- عدم دسترسی به آب سالم در بعضی مناطق

۳- فراوری نامناسب غذا

۴- گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبود نظارت درست بر آن ها

۵- مخلوط شدن فاضلاب های خانگی و صنعتی با آب کشاورزی

۶- استفاده نامناسب و بی رویه از آفت کش ها و سموم دفع آفات نباتی

۷- شرایط نامناسب نگه داری از محصولاتی مانند غلات دانه های روغنی، حبوبات و ....

۸- باقی ماندن داروهای دامی در محصولات گوشتی و فرآورده های شیری

بیماری های ناشی از غذا به سه دسته تقسیم می شوند:

۱- مسمومیت های غذایی ، که به علت آلودگی مواد غذایی به باکتری ها، ویروس ها و سایر عوامل بیماری را در اثر عدم رعایت اصول بهداشتی و مصرف غذاهای ناسالم ایجاد می شود.

۲-عفونت های غذایی، که به دلیل آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت کش ها، فلزات سنگین و حشره کش ها بروز می کند.

۳- بیماریهای غذایی ناشی از انگل های گوشت حیوانات آلوده و بیمار که در این دسته از بیماری ها میتوان از کرم کدو در گوشت گاو نام برد.

چند توصیه خود مراقبتی برای داشتن تغذیه سالم، ایمن و بهداشتی :

- توجه به سه اصل تنوع تعادل و تناسب در انتخاب و مصرف مواد غذایی

- حفظ تعادل در وزن

- افزایش دریافت فیبر غذایی روزانه

- محدود کردن مصرف قند، شکر، شیرینی و شکلات

مصرف کم تر نمک و استفاده از نمک یددار

- نوشیدن میزان کافی آب سالم و پاکیزه در طول روز

@DaneshSad