فصل پنجم: بهداشت و ایمنی موادغذایی

بهداشت موادغذایی

بهداشت موادغذایی

- ☑ رعایت اصول بهداشتی
- ☑ انجام اعمالی در مراحل تهیه و تولید، حمل و نقل، نگهداری، فروش و مصرف موادغذایی
- ☑ به منظور کاهش آلودگی فیزیکی، شیمیایی و بیولوژیکی تا حدی که برای سلامت انسان زیان‌بار نباشد.

◆ بیشترین آلودگی در موادغذایی بر اثر بی‌احتیاطی ایجاد می‌شود.

پس ← اطلاع از اصول نگهداری صحیح موادغذایی و توجه به مشخصات و برچسب آن‌ها به استفاده از موادغذایی سالم کمک می‌کند.

اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد موادغذایی

◆ اصول و موازین بهداشتی ← انجام اعمال در کلیه مراحل برای جلوگیری از آلودگی و فساد موادغذایی

۱- رعایت بهداشت فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا (خرداد ۹۹)

- ☑ داشتن کارت بهداشت و رعایت بهداشت فردی توسط افراد
- ☑ پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر
- ☑ نداشتن زیورآلات
- ☑ پوشاندن بینی و دهان هنگام سرفه و عطسه
- ☑ پوشش بهداشتی روی خراش و زخم دست و انگشت
- ☑ شستن صحیح دست قبل از کار (خرداد۹۹)
- ☑ کوتاه کردن ناخن و استفاده از دستکش بهداشتی

۲- رعایت بهداشت موادغذایی از تهیه تا مصرف

- ☑ مراقبت بهداشتی در مراحل تهیه، حمل و نقل، وسایل حمل و نقل، نگهداری، دستگاه سرمازا، ظروف نگهداری و طبخ، عرضه و فروش، آماده کردن برای مصرف و هنگام مصرف
- ☑ در مرحله طبخ و نگهداری ← پختن کامل غذا، تمام قسمت‌ها حداقل [ ] حرارت ببینند. (خرداد۹۹)
- نگهداری غذا به صورت کاملا داغ (۷۰° به بالا) یا کاملا سرد ([ ]) (خرداد۱۴۰۲)

۳- رعایت بهداشت محیط (خرداد۹۸)

- ☑ تهیه آب سالم و کافی
- ☑ دفع صحیح زباله و مواد دفعی (دی ۱۴۰۲)
- ☑ مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری (شهریور ۱۴۰۳)
- ☑ پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا

فساد موادغذایی و عوامل آن

فساد

- ☑ تغییر ماده غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه یا از بین رفتن و کاهش ارزش غذایی
- ☑ توسط حمله یا رشد باکتری، قارچ و کپک یا واکنش شیمیایی، فیزیکی و بیوشیمیایی ترکیبات درون غذا

کپک

- ☑ مقاوم و توانا در تحمل شرایط محیط
- ☑ لکه سیاه روی میوه و کپک سبز نان هاگ هستن که با چشم دیده می‌شد.
- ☑ ریشه و قسمت‌های دیگه در عمق ماده خوراکی نفوذ می‌کند و دیده نمی‌شد.
- ☑ پس پاک کردن هاگ رنگی روی سطح کافی نیست و نباید خورده بشه (دی ۱۴۰۲)

عوامل شیمیایی

- ☑ افزودنی‌ها، مواد شیمیایی داخل غذا
- ☑ مواد موجود در محیط که ناخواسته غذا را آلوده می‌کنن مثل سموم دفع آفات و [ ] (دی ۱۴۰۳)

عوامل بیولوژیکی

- ☑ میکروب ها، انگل‌ها، [ ] ، حشرات (دی ۹۹)
- ☑ سوسک خانگی به وسیله کرک، ترشح دهان و مذفوع، میکروب را به غذا منتقل می‌کند.
- ☑ مبارزه با مگس و سوسک ← نظافت مداوم محیط، نصب توری، [ ] و دفع به موقع زباله (دی ۱۴۰۱)

@DaneshSad

عوامل فیزیکی

- ☑ نور، حرارت، رطوبت و [ ] (شهریور ۹۸)
- ☑ حرارت محیط مناسب نباشد ← [ ] بافت غذا تخریب می‌شود یا تغییرات نامطلوب ایجاد می‌شود. (شهریور ۴۰۱)
- ☑ پس ماده غذایی فاسدشدنی باید در یخچال باشد. (دی ۴۰۱)

عوامل مکانیکی

- ☑ ضربه دیدن حین برداشت، انتقال و نگهداری (فرداد۹۹)
- ☑ با گذشت زمان از محل آسیب، کپک و باکتری نفوذ می‌کند و باعث فساد می‌شود. (فرداد۹۹)
- ☑ موقع خرید باید به تازگی، شادابی، عطر و بو و پوست توجه کرد و در محل خنک و نسبتا [ ] نگهداری کرد. (دی ۴۰۳)

بیماری‌های ناشی از غذا

☑ این بیماری‌ها از مهم‌ترین مشکلات بخصوص در کشورهای محروم است. ← باعث کاهش توسعه انسانی و کاهش بهره‌وری افراد می‌شود.

بیماری‌های غذازاد

- ☑ بخاطر پایین بودن سطح بهداشت فردی و محیط، عدم دسترسی به آب سالم، گسترش غذای خیابانی و نبود نظارت ایجاد می‌شود. (شهریور ۹۷)
- ☑ عوارض شامل تهوع، اسهال، استفراغ که متناسب با مقاومت فرد، چند ساعت تا چندروز ادامه می‌یابد.

انواع بیماری

- ☑ مسمومیت‌هایی که به علت آلودگی غذا به باکتری و ویروس در اثر عدم رعایت اصول بهداشتی ایجاد می‌شود.
- ☑ عفونت غذایی که به دلیل آلودگی به مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت کش‌ها، [ ] و حشره‌کش‌ها (فرداد۹۹)
- ☑ بیماری‌های غذایی ناشی از انگل گوشت حیوانات آلوده و بیمار مثل کرم [ ] (فرداد ۴۰۲)

سوال‌های درس پنجم

۱- بیماری غذازاد را تعریف کنید. (شهریور ۹۸)

۲- عوامل ایجاد فساد و آلودگی در موادغذایی؟ (دی ۹۹)

۳- یکی از بیماری‌های شایع غذازاد ..... است. (دی ۴۰۱)

۴- دو مورد از عوارض بیشتر بیماری‌های غذازاد را بیان کنید. (خرداد ۴۰۳)

@DaneshSad