دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

درس ۵: بهداشت و ایمنی مواد غذایی

رعایت بهداشت فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا

برای افراد شاغل در مکان‌های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن کارت بهداشت و رعایت بهداشت فردی از اهمیت بسزایی برخوردار است.

رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف

پایش و مراقبت بهداشتی مواد غذایی در کلیهٔ مراحل تهیه، حمل‌ونقل، وسایل حمل‌ونقل، نگهداری، دستگاه‌های سرمازا، ظروف نگهداری و طبخ، عرضه و فروش، آماده کردن برای مصرف و حتی هنگام مصرف ضروری است.

رعایت بهداشت محیط

رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی مسئلهٔ بسیار مهمی در تأمین سلامت و ایمنی غذا است.

@DaneshSad

نکته طلایی

نکات مربوط به طبخ و نگهداری

- نگهداری غذا به‌صورت داغ یا سرد؛ غذا باید به‌صورت کاملاً داغ (۷۰ درجه سانتی‌گراد به بالا) یا کاملاً سرد (زیر ۱۰ درجه سانتی‌گراد) نگهداری شود تا به مدت طولانی سالم بماند.
- پختن کامل غذا؛ زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل ۷۰ درجهٔ سانتی‌گراد حرارت دیده باشد.

نکات بهداشت محیط

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

نکات بهداشت فردی

- پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر
- نداشتن زیورآلات
- پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه
- گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش‌ها و زخم‌های دست و انگشتان
- شست‌وشوی صحیح دست‌ها قبل از کار
- کوتاه نگه داشتن ناخن‌ها و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت



@DaneshSad

◀ دسته‌بندی عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی

- **عوامل شیمیایی**

مانند افزودنی‌ها، مواد شیمیایی داخل مواد غذایی یا مواد موجود در محیط که این عوامل گاهی به‌طور ناخواسته مواد غذایی را آلوده می‌کنند؛ مثل استفادهٔ غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی یا حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت، داشت و برداشت.

- **عوامل بیولوژیکی**

مانند میکروب‌ها، انگل‌ها، جوندگان و حشرات قابل ذکراند؛ ازجمله حشرات موذی می‌توان به سوسک‌های خانگی اشاره کرد که به‌وسیلهٔ کرک، ترشحات دهان و مدفوع، میکروب‌ها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل می‌کنند.

- **عوامل فیزیکی**

نور، حرارت، رطوبت، زمان و... ازجمله عوامل فیزیکی هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند. برای نمونه اگر درجه حرارت محیط برای بافت و نوع مادهٔ غذایی مناسب نباشد، بافت آن تخریب‌شده یا تغییرات نامطلوب در مادهٔ غذایی ایجاد می‌شود. به همین دلیل لازم است مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال نگهداری شوند.

- **عوامل مکانیکی**

ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری ازجمله این عوامل هستند. برای نمونه در میوه‌های ضربه دیده، با گذشت زمان، از محل نقاط آسیب‌دیده، کپک‌ها و باکتری‌ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آن‌ها می‌شوند.

دوپینگ فوری شب امتحان سلامت و بهداشت

◀ بیماری‌های غذازاد (بیماری‌های ناشی از غذا)

ایجاد بیماری به عللی (پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت)

عوارض بیماری‌های غذازاد

تهوع، اسهال و استفراغ

◀ بیماری‌های ناشی از غذا به دو دسته تقسیم می‌شود

مسمومیت‌های غذایی و عفونت‌های غذایی

به علت آلودگی مواد غذایی به باکتری‌ها، ویروس‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا و همچنین آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت‌کش‌ها، فلزات سنگین و حشره‌کش‌ها بروز می‌کند.

بیماری‌های غذایی

ناشی از انگل‌های گوشت حیوانات آلوده و بیمار که در این دسته از بیماری‌ها می‌توان از کرم کدو در گوشت گاو نام برد.

@DaneshSad