



مرکز آموزشی درمانی چشم نیکوکاری



بهداشت مواد غذایی

بهداشت محیط

زمستان ۱۴۰۳

تعریف غذا:

یکی از عوامل موثر در حیات هر موجود زنده غذا می باشد و ادامه حیات بدون دسترسی به غذای مناسب امکان پذیر نمی باشد همین ماده غذایی در صورتیکه که ناسالم و غیر بهداشتی باشد نه تنها برای تامین نیازهای بدن مفید نیست بلکه می تواند عامل بروز بیماریهای گوناگون از جمله مسمومیت ها، بیماریهای روده ای، سوءتغذیه و غیره شود. طی تحقیقاتی که در کشور ما شده است حدود ۲۵٪ مواد غذایی تولید شده به دلیل فساد آنها تبدیل به زباله می شود. رعایت بهداشت مواد غذایی در مراحل تهیه، توزیع و عرضه موجب می شود تا ماده غذایی سالم با کیفیت بالای بهداشتی به دست مصرف کننده برسد. بیشترین آلودگی بر اثر بی احتیاطی در مراحل مختلف تهیه، توزیع و نحوه نگهداری صورت می گیرد. داشتن اطلاع از اصول نگهداری صحیح مواد غذایی و استفاده از مواد غذایی بسته بندی شده و توجه به مشخصات به استفاده از مواد غذایی سالم کمک می کند. بر این اساس به بهداشت چند ماده غذایی مهم اشاره می

بهداشت گوشت: گوشت بهترین منبع پروتئینی برای انسان بوده ولی در عین حال سریع فاسد می شود گوشت به دو طریق آلوده می شود:

۱. منشاء داخلی: خود دام به بیماریهایی مثل سل، سیاه زخم، تب مالت، انگل و کیست هیداتید مبتلا شود که با مصرف گوشت و یا شیر این دام بیماری به انسان سرایت می کند.

۲. منشاء خارجی: مانند کشتارگاهها، نحوه کشتار، وسایل ذبح و حمل و نقل، شرایط توزیع گوشت، نحوه نگهداری گوشت در مغازه، منزل و نحوه پخت و مصرف آن می تواند در آلودگی گوشت موثر باشد.

بهداشت گوشت قرمز:

گوشت تازه را در دمای ۰-۲ درجه سانتی گراد به مدت یک هفته می توان نگه داشت ولی اگر بخواهیم به مدت طولانی نگه داری کنیم در دمای ۱۸- الی ۲۰- می توان به مدت یک سال نگه داشت.

شرق بین گوشت سالم و ناسالم :

گوشت سالم رنگ قرمز طبیعی و سفتی مخصوص و قابلیت برگشت پذیر و بوی مطبوعی دارد اما گوشت فاسد دارای رنگ تیره و سطح آن لزج و شل بوده و دارای بوی نامطبوع می باشد.

بهداشت مرغ:

گوشت مرغ بافت نرمتری نسبت به گوشت قرمز دارد مرغ را دردمای ۰-۲ درجه سانتی گراد به مدت ۵-۷ روز می توان نگه داشت. و اگر بخواهیم به مدت طولانی نگهداری کنیم می توان در فریزر در دمای ۱۸- درجه سانتی گراد به مدت ۱۰ ماه نگهداری کنیم.

شرق بین مرغ سالم و ناسالم :

مرغ سالم دارای بوی طبیعی، گوشت درخشانده، مرطوب و رنگ شفاف دارد در صورتیکه مرغ فاسد دارای بوی زننده، گوشت شل و رنگ آن تیره متمایل به سبز است.

بهداشت ماهی :

گوشت ماهی از غذاهای ارزنده و مهم است که هضم آن بسیار آسان است ماهی دارای پروتئین-، کلسیم، فسفر، ید، فلوئور و ویتامین های (A-D-E) است ولی در صورت آلودگی امراض گوناگونی را به انسان منتقل می کند.

شرق بین ماهی سالم با ماهی ناسالم :

ماهی سالم دارای بدن لزج و براق، چشم هایی درخشان و برجسته با رنگ آبشش قرمز روشن است و پولک های بدن ماهی به راحتی کنده نمی شود و اگر با انگشت بدن ماهی تازه را فشار دهیم گودی آن زودی از بین می رود اما ماهی فاسد دارای بدنی کدر و خشک و چشم هایی تیره و کدر و دارای آبشش هایی به رنگ قهوه ای تیره است و پولک هایش به راحتی کنده می شود اگر ماهی سالم را به صورت افقی نگه داریم به همان حالت باقی می ماند ولی اگر ماهی فاسد باشد از هر دو طرف خم می شود.

بهداشت سوسیس و کالباس :

برای تشخیص فساد در کالباس، چاقوی تمیزی را با مدت ۲ دقیقه در آب جوش فرو برده و سپس آنرا با حوله تمیزی خشک کنید بلافاصله در کالباس یا سوسیس فرو ببرید و سپس بیرون بیاورید در صورت فساد بودن بوی گندیدگی شدیداً احساس می شود. همچنین مزه کالباس و سوسیس سالم مطبوع و در صورت فساد بودن مزه ترش خواهد داشت.

بهداشت برنج :

مناسب ترین روش پخت برنج تهیه کته می باشد برای نگهداری برنج باید آنرا دور از آفتاب و رطوبت و در کیسه های نایلونی نگه داشت و اگر بخواهیم برای مدت طولانی نگهداری کنیم بایستی با ازای هر ۱۰ کیلوگرم برنج ۱۵۰ گرم نمک اضافه کنیم.

نکته مهم : هرگز از حس چشایی برای تشخیص فساد مواد غذایی استفاده نکنیم.