

## ایمنی مواد غذایی

تهدیدات جدید برای ایمنی مواد غذایی به طور مداوم در حال ظهور و بروز هستند و تغییر در شیوه تولید، توزیع و مصرف مواد غذایی، تغییر در محیط زیست، ظهور عوامل بیماریزای جدید، مقاومت ضد میکروبی، همه اینها سیستم ایمنی مواد غذایی را به چالش کشیده اند.

افزایش سفر و تجارت هم، احتمال شیوع آلودگی ها را افزایش داده است.

عرضه مواد غذایی به طور فزاینده ای در حال جهانی شدن است و این نیازمند توجه بیش از پیش به سیستم ایمنی مواد غذایی در میان کشورها است.

## ۵ نکته کلیدی برای غذای سالم

ایمنی غذایی یک مسئولیت مشترک است. از کشاورزان و تولیدکنندگان گرفته تا، فروشندگان و مصرف کنندگان

پنج نکته کلیدی، برای راهنمایی فروشندگان و مصرف کنندگان غذای سالم و ایمن، تعریف شده است:

نکته اول: تمییز نگه داشتن

نکته دوم: جدا نگه داشتن مواد غذایی خام از مواد غذایی پخته

نکته سوم: پختن کامل مواد غذایی

نکته چهارم: پختن غذا با درجه حرارت مناسب

نکته پنجم: استفاده از آب و مواد غذایی سالم

## مسمومیت غذایی:

دراثر خوردن مواد غذایی آلوده ایجاد می شود که علائم آن بیشتر با درگیری دستگاه گوارش همراه است و شدت آن طیف گسترده ای دارد که معمولا از چند ساعت تا چندروز ادامه می یابد البته طول مدت بیماری بستگی به عامل مسمومیت دارد .

مسمومیت غذایی بطور کلی به دودسته تقسیم می شود :

- عفونی (از طریق ویروسها ،باکتری ها، انگلها)
- سمی (قارچ های سمی ، حشره کشها، برخی گیاهان و غذاهای دریایی)

### موارد انتقال بیماری :

- تماس مستقیم هنگام کشتار و خرد کردن گوشت آلوده ی خام
  - خوردن سبزیجات خام و غذاهای گوشتی نیمه پخته ی آلوده
  - استفاده از لبنیات غیر پاستوریزه ، آب و یخهای غیر بهداشتی
  - عدم رعایت بهداشت و نشستن دستها و تماس با مدفوع آلوده
- ضروری است در موارد زیر دستان خود را بشوید : (حداقل ۱۰ تا ۱۵ ثانیه طول بکشد )
- پس از خرید کردن یا پاک کردن میوه و سبزیجات ، گوشت و دیگر مواد غذایی
  - قبل از آمادگی برای پخت و پز غذا در آشپز خانه
  - قبل از صرف غذا
  - بعد از رفتن توالت یا تمیز کردن سرویسهای بهداشتی

· پس از تماس با حیوانات خانگی

· پس از ملاقات بیمار

به تفکیک مواد غذایی خام و پخته در یخچال اهمیت دهید .

قبل از مصرف مواد غذایی آن را به طور کامل و صحیح گرم کنید و پس از مصرف ، غذای باقیمانده را سریع در یخچال بگذارید. (غذاهای فاسد شدنی را بیش از ۲ ساعت بیرون از یخچال قرار ندهید.)

مراحل پاکسازی سبزیجات خام را طبق مراحل زیر انجام دهید :

· جدا کردن کامل گل ولای از سبزیجات و شستشو با آب

· قراردادن سبزیجات در مواد ضدعفونی کننده به مدت ۵ دقیقه