

کتابچه راهنمای پنج کلید دستیابی به غذای سالم تر و ایمن تر



گروه بهداشت و کنترل کیفی مواد غذایی
دانشکده تغذیه و علوم غذایی
دانشگاه علوم پزشکی شیراز

کتابچه راهنمای پنچ کلید

دستیابی به غذای سالم تر و ایمن تر



گروه بهداشت و کنترل کیفی مواد غذایی

دانشکده تغذیه و علوم غذایی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

مترجمین:

دکتر سید محمد مظلومی (مرکز تحقیقات تغذیه- گروه بهداشت و کنترل کیفی مواد غذایی- دانشکده تغذیه و علوم غذایی- دانشگاه علوم پزشکی شیراز- ایران)
دکتر عنایت الله بریزی (گروه بهداشت و کنترل کیفی مواد غذایی- دانشکده تغذیه و علوم غذایی- دانشگاه علوم پزشکی شیراز- ایران)
مهندس آسیه امیری (گروه بهداشت و کنترل کیفی مواد غذایی- دانشکده تغذیه و علوم غذایی- دانشگاه علوم پزشکی شیراز- ایران)
اردیبهشت ماه ۱۳۹۸ هجری شمسی

Published by the World Health Organization in 2006

Under the title five keys to safer food manual

© World Health Organization in 2006

سازمان بهداشت جهانی حق ترجمه و انتشار نسخه فارسی را به دانشگاه علوم پزشکی شیراز داده است که تنها مسئول کیفیت و وفاداری ترجمه فارسی می‌باشد. در صورت وجود هرگونه تناقض بین نسخه انگلیسی و نسخه فارسی، نسخه انگلیسی نسخه الزام آور و معتبر خواهد بود.

۴.....مقدمه



۷.....بخش اول: پیش زمینه

۱۱.....پوستر پنج کلید دستیابی به غذای سالم تر و ایمن تر



۱۲.....بخش دوم: پنج کلید دستیابی به غذای سالم تر و ایمن تر

۱۲.....کلید ۱: همیشه نظافت را رعایت نمائید

۱۵.....کلید ۲: غذاهای خام را از غذاهای پخته جدا کنید



۱۶.....کلید ۳: غذاها را خوب بپزید

۱۸.....کلید ۴: غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید

۲۰.....کلید ۵: همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمائید

۲۲.....فرم های ارزیابی



۲۲.....۱: برای برگزار کننده و یا آموزش دهنده

۲۴.....۲: برای شرکت کنندگان

۲۷.....واژه نامه

۲۸.....منابع



مقدمه

ایمنی مواد غذایی یک مسأله مهم در سلامت عمومی است.

غذای غیرایمن از ابتدای ثبت تاریخ به عنوان یک مشکل برای سلامت انسان مطرح بوده است و بسیاری از مشکلات ایمنی غذا که امروز با آن مواجه هستیم جدید نیستند. اگر چه دولت‌ها در سراسر دنیا در راستای بهبود ایمنی محصولات غذایی تلاش می‌کنند اما رخداد بیماری‌های ناشی از غذا همچنان به عنوان یک مسأله مهم سلامتی در کشورهای پیشرفته و در حال توسعه باقی مانده است.

تخمین زده می‌شود که هر سال ۱/۸ میلیون نفر در نتیجه بیماری‌های اسهالی می‌میرند و بیشتر این موارد مرتبط با مصرف آب یا غذای آلوده می‌باشد. آماده سازی غذا به شکل مطلوب می‌تواند از بسیاری از بیماری‌های ناشی از غذا جلوگیری کند.

بیش از ۲۰۰ بیماری شناخته شده از طریق غذا انتقال پیدا می‌کنند^۱.

سازمان بهداشت جهانی (WHO) از مدت‌ها قبل از نیاز به آموزش افرادی که با غذا در تماس هستند بواسطه مسئولیت آنها در بحث ایمنی مواد غذایی، آگاه بوده است. در اوایل دهه ۱۹۹۰ سازمان بهداشت جهانی، "قوانین دهگانه طلایی برای آماده سازی غذای ایمن" را تدوین نمود که به طور گسترده ای ترجمه و تکثیر گردید. با این وجود آشکار بود که چیزی ساده تر و عموماً اجرایی تر نیاز است. بعد از تقریباً یک سال مشاوره با کارشناسان مجرب ایمنی مواد غذایی و کارشناسان آنالیز خطر، سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۰۱ پوستر پنج کلید دستیابی به غذای سالم‌تر و ایمن‌تر را معرفی کرد. پوستر پنج کلید دستیابی به غذای سالم‌تر و ایمن‌تر، تلفیقی از همه پیام‌های "قوانین دهگانه طلایی برای آماده سازی غذای ایمن" با عنوان‌های ساده تر می‌باشد که راحت تر به خاطر سپرده می‌شوند و همچنین جزئیات بیشتری در مورد دلایل قرار گرفته در پشت عناوین پیشنهادی را بیان می‌کند.

پوستر پنج کلید دستیابی به غذای سالم‌تر و ایمن‌تر

پیام‌های اصلی پنج کلید دستیابی به غذای سالم‌تر و ایمن‌تر عبارتند از: (۱) همیشه نظافت را رعایت نمائید؛ (۲) غذاهای خام را از غذاهای پخته جدا کنید؛ (۳) غذاها را خوب بپزید؛ (۴) غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید؛ و (۵) همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمائید. این پوستر به بیش از ۴۰ زبان ترجمه گردیده است و برای اشاعه پیام بهداشت مواد غذایی سازمان بهداشت جهانی در تمام دنیا استفاده می‌گردد.

^۱ Mead, P.S., et al, *Food-Related Illness and Death in the United States* Emerging Infectious Diseases, Vol 5, No. 5, 1999.

کتابچه راهنمای پنج کلید دستیابی به غذای سالم تر و ایمن تر

کتابچه راهنمای پنج کلید دستیابی به غذای سالم تر و ایمن تر به دو بخش تقسیم می‌شود. بخش یک شامل مطالب پیش زمینه است و بخش دو پنج کلید دستیابی به غذای سالم تر و ایمن تر می‌باشد. بخش دو شرح و تفصیل اطلاعات اصلی ایمنی مواد غذایی ارائه شده در پوستر پنج کلید دستیابی به غذای سالم تر و ایمن تر سازمان بهداشت جهانی را فراهم می‌کند و چگونگی ارتباط دادن این پیام‌ها را نشان می‌دهد. هنگام ارائه مطالب در کتابچه پنج کلید دستیابی به غذای سالم تر و ایمن تر، حفظ اطلاعات پایه و منطق ارائه آنها (به عنوان مثال چرایی) مشابه آنچه در پوستر آمده است حائز اهمیت می‌باشد.

اطلاعات در بخش یک: ضرورتی برای ارائه مطالب پیش زمینه در قالب فعلی نمی‌باشد. آموزش دهنده در مورد اینکه نکات فراهم شده در این بخش را چگونه و چه زمانی مورد بحث قرار دهد مختار می‌باشد. فرد آموزش دهنده باید نکات موجود در این بخش که قابل اجرا برای مخاطبان می‌باشد را شناسایی کرده و از آنها در ارائه مطالب بخش دوم استفاده کند.

اطلاعات در هر دو بخش در دو ستون تقسیم می‌شوند. ستون اول شامل اطلاعات عمومی است که باید به همه مخاطبان ارائه شود. ستون دوم شامل اطلاعات اضافی است که برای ارائه به مخاطبان تهیه نشده است اما به منظور کمک به آموزش دهنده در پاسخ دادن به سوالات طراحی گردیده است. کتابچه راهنما، در بعضی قسمت‌ها "ملاحظات و پیشنهادات برای آموزش دهنده" از جمله راه‌هایی جهت انطباق دادن مطالب برای مخاطبان مختلف و مکان‌های مختلف را ارائه می‌کند.

هنگام انطباق کتابچه راهنمای کاربر برای آماده سازی یک جلسه آموزشی، نکات و سوالات زیر باید در نظر گرفته شوند:

- ♦ مخاطب چه کسی است (برای مثال کودکان مدرسه، جوانان، افراد مرتبط با غذای خانگی، کارگران مواد غذایی)؟
- ♦ آیا مخاطبان سطح زبان مورد استفاده را درک می‌کنند؟
- ♦ آیا نشانه‌های بصری به اندازه کافی برای کسانی که ممکن است سطح زبان را درک نکنند گنجانده شده است؟
- ♦ آیا مواد استفاده شده از اندازه مناسب برای جلب توجه مخاطبان برخوردار است؟
- ♦ آیا دستورالعمل‌ها شفاف، مختصر و آسان هستند؟
- ♦ آیا مطالب در یک قالب جذاب که به آسانی درک و به خاطر سپرده شوند ارائه می‌گردد؟
- ♦ آیا مطالب ارائه شده اطلاعات مهم را تقویت می‌کند؟
- ♦ نمونه‌ای از غذاهای محلی گنجانده شده است؟
- ♦ غذای محلی به صورت عملی مورد بحث قرار گرفته است؟
- ♦ آیا مطالب ارائه شده امکانات محلی (به عنوان مثال آب مصرفی، یخچال و...) را در نظر گرفته است؟

اگر چه اطلاعات موجود در کتابچه راهنمای پنج دستیابی به غذای سالم تر و ایمن تر برای ارائه به هر نوع مخاطب مناسب می‌باشد اما مفاهیم اطلاعات اصلی در کتابچه باید همانند آنچه در پوستر دستیابی به غذای سالم تر و ایمن تر وجود دارد حفظ گردد.

ارزیابی

تمام جنبه‌های آموزشی مطالب پنج کلید دستیابی به غذای سالم‌تر و ایمن‌تر باید ارزیابی شود. در کتابچه راهنما دو فرم ارزیابی موجود است: یک فرم ارزیابی برای برگزارکننده و یا آموزش دهنده و یک فرم ارزیابی برای شرکت‌کنندگان. فرم ارزیابی برگزارکننده و یا آموزش دهنده، اطلاعات دموگرافیک مخاطبان و مناسب بودن روند انطباق و اینکه آیا این جلسه آموزشی دستیابی به هدف را ممکن می‌سازد یا نه را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. فرم ارزیابی برای شرکت‌کنندگان نیز تاثیر جلسه روی دانش، نگرش و رفتار مرتبط با ایمنی غذا را ارزیابی می‌کند. توصیه می‌شود شرکت‌کنندگان یک فرم ارزیابی را قبل از جلسه آموزشی و یکی را بعد از جلسه آموزشی پر نمایند.

واژه نامه

واژه نامه‌ی اصطلاحات مورد استفاده در کتابچه راهنما ارائه شده است.

منابع

این بخش شامل اطلاعات اضافی برای سازمان، آموزش دهنده و شرکت‌کنندگان است. علاوه بر کتابچه راهنما، سازمان بهداشت جهانی در نظر دارد مطالب تکمیلی را در مورد موضوعات مختلف ایمنی غذایی و همچنین برای مخاطبان مختلف مثل دانش آموزان و یا زنان توسعه دهد. وقتی که این اطلاعات توسعه یابند در آدرس زیر در دسترس خواهد بود:

www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en/index.html

سازمان بهداشت جهانی به دنبال آن است که تبادل و استفاده مجدد از دانش ایمنی مواد غذایی را در بین کشورهای عضو به وسیله تبادل تجربیات و راه‌های آزمایش شده بهبود دهد. یک بخش از سایت اینترنتی ایمنی مواد غذایی سازمان بهداشت جهانی، کشورها را قادر می‌سازد تا به ابزارهای مختلف در بخش‌های مختلف جهان دسترسی داشته باشند. از طرفی این سایت اینترنتی می‌تواند بصورت فعالانه در ارائه موفق پیام پنج کلید دستیابی به غذای سالم‌تر و ایمن‌تر کمک کند و با به اشتراک گذاشتن نظرات، مطالب و تجربیات در این سایت اینترنتی از بیماری‌های ناشی از غذا جلوگیری کند.

بخش اول: پیش زمینه

مشکل چیست؟	اطلاعات اضافی
افراد همه روزه در سراسر دنیا، در اثر مصرف مواد غذایی دچار ناخوشی می‌شوند. این ناخوشی را بیماری ناشی از غذا می‌نامند و توسط میکروارگانیسم‌های خطرناک و یا مواد شیمیایی ایجاد می‌شود. بسیاری از بیماری‌های ناشی از غذا با دستکاری مناسب غذا قابل پیشگیری می‌باشد.	بیماری ناشی از غذا: <ul style="list-style-type: none"> ♦ در کشورهای پیشرفته و در حال توسعه یک مشکل می‌باشد؛ ♦ یک عامل فشار بر روی سیستم‌های مراقبت از سلامت می‌باشد؛ ♦ به شدت کودکان، نوجوانان، افراد مسن و بیماران را تحت تاثیر قرار می‌دهد؛ ♦ یک چرخه ی معیوب از اسهال و سوء تغذیه ایجاد می‌کند؛ و ♦ به اقتصاد و توسعه ملی و تجارت بین‌المللی لطمه وارد می‌کند.

ملاحظات و پیشنهادات جهت آموزش دهنده

به منظور بکارگیری از زبان ساده‌تر، از واژه "میکروب" بجای میکروارگانیسم و از "سموم" بجای مواد شیمیایی استفاده می‌شود.

میکروارگانیسم چیست؟	اطلاعات اضافی
میکروارگانیسم‌ها موجودات زنده بسیار کوچکی هستند که با چشم غیر مسلح مشاهده نمی‌شوند. سه نوع میکروارگانیسم وجود دارد: خوب، بد و خطرناک. میکروارگانیسم‌های خوب مفید هستند. آنها: <ul style="list-style-type: none"> ♦ در تولید غذا و نوشیدنی (مانند پنیر، ماست، آب جو و شراب) نقش دارند؛ ♦ در تولید دارو (مانند پنی سیلین) نقش دارند؛ و ♦ به هضم غذا در روده کمک می‌کنند. میکروارگانیسم‌های بد یا میکروارگانیسم‌های عامل فساد، معمولاً منجر به ایجاد بیماری در انسان نمی‌گردند اما باعث ایجاد بوی بد، طعم نامطلوب و ظاهر منزجرکننده در غذای ما می‌شوند. میکروارگانیسم‌های خطرناک گروهی دیگر از میکروارگانیسم‌ها هستند که منجر به ایجاد بیماری و یا حتی مرگ در انسان می‌گردند. این دسته پاتوژن‌ها نامیده می‌شوند. اکثر این میکروارگانیسم‌ها تغییری در ظاهر غذا ایجاد نمی‌کند.	میکروارگانیسم‌ها به حدی کوچک می‌باشند که ۱ میلیون از آنها جهت پوشاندن سر یک سنجاق نیاز می‌باشد. میکروارگانیسم‌ها شامل باکتری، ویروس‌ها، مخمرها، کپک‌ها و انگل‌ها می‌باشند. بو، طعم و ظاهر غذا شاخص‌های مناسبی جهت تشخیص اینکه آیا این غذا شما را بیمار می‌کند و یا خیر نمی‌باشند. برخی از میکروارگانیسم‌های عامل فساد هم ظاهر غذا را تغییر می‌دهند و هم خطرناک هستند. یک مثال از این نوع، کپک سبز بر روی نان است که می‌تواند سمومی را تولید کند. برخی از میکروارگانیسم‌های خطرناک ناشی از غذا عبارتند از: <ul style="list-style-type: none"> ♦ باکتری‌ها: سالمونلا، شیگلا، کمپیلو باکتر و ایشرشیاکلی ♦ انگل‌ها: ژیا ردیا و تریشنا ♦ ویروس‌ها: هپاتیت A و نوروویروس

ملاحظات و پیشنهادات جهت آموزش دهنده

- ♦ با میکروارگانیسم‌های خطرناک در منطقه خودتان آشنا شوید.
- ♦ تغییر مثال جهت نشان دادن اندازه نسبی میکروارگانیسم می‌تواند مفید باشد. به عنوان مثال ۱۰۰۰۰ باکتری در کنار هم ۱ سانتی متر از فضا را اشغال می‌کند.
- ♦ تهیه تصاویر و یا نمونه‌های واقعی از میوه‌های کپک زده می‌تواند سبب افزایش علاقه در مخاطبان گردد. اما باید تاکید کرد که باکتری‌های خطرناک همیشه باعث ایجاد تغییر در بو، طعم و یا ظاهر غذا نمی‌گردد.

<p style="text-align: center;">اطلاعات اضافی</p> <p>مدفوع انسان و حیوانات حاوی میکروارگانیسم‌های ایجاد کننده بیماری می‌باشد.</p> <p>یک قاشق چای‌خوری از خاک حاوی بیش از ۱ میلیارد میکروارگانیسم می‌باشد و تمام موجودات زنده دارای میکروارگانیسم‌هایی هستند که در ارتباط با آنها می‌باشند.</p> <p>حیوانات، میکروارگانیسم‌ها را بر روی پاها، دهان و پوست خود حمل می‌کنند. بطور متوسط ۱۰۰۰۰۰ باکتری بر روی هر ۱ سانتی متر مربع از پوست انسان می‌تواند یافت شود.</p>	<p style="text-align: center;">میکروارگانیسم‌ها در کجا زندگی می‌کنند؟</p> <p>میکروارگانیسم‌ها در همه جا حضور دارند، اما اغلب در موارد زیر یافت می‌شوند:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ مدفوع؛ ♦ آب و خاک؛ ♦ موش سفید بزرگ آزمایشگاهی، موش، حشرات و آفات؛ ♦ حیوانات اهلی، دریایی و حیوانات مزرعه (از جمله سگ، ماهی، گاو، مرغ و خوک)؛ و ♦ انسان (شکم، دهان، بینی، روده‌ها، دست‌ها، ناخن‌ها و پوست).
<p>ملاحظات و پیشنهادات جهت آموزش دهنده</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ منابع رایج میکروارگانیسم‌ها در منطقه خود را نام ببرید. 	
<p style="text-align: center;">اطلاعات اضافی</p> <p>در صورتیکه یکی از افراد در تماس با غذا به ویروس آلوده شود و به آماده سازی مواد غذایی بپردازد، برخی ویروس‌ها ممکن است از طریق غذا به مصرف کننده انتقال یابند. هپاتیت A و نوروویروس از جمله ویروس‌هایی می‌باشند که از این طریق منتقل می‌گردند.</p> <p>بیماری‌های مشترک از جمله بیماری‌های واگیرداری هستند که توسط میکروارگانیسم‌هایی که از حیوان به انسان منتقل می‌شود، ایجاد می‌شوند.</p> <p>آنفولانزای مرغی و عفونت با اشریشیاکلای O157:H7 مثالهایی از بیماری‌های مشترک می‌باشند. آنفولانزای مرغی توسط تماس مستقیم با پرنده آلوده و یا وسایل آلوده به مدفوع آنها به انسان‌ها منتقل می‌گردد.</p>	<p style="text-align: center;">میکروارگانیسم‌ها چگونه حرکت می‌کنند؟</p> <p>میکروارگانیسم‌ها به کسی یا چیزی تکیه می‌کنند تا به اطراف حرکت کنند. انتقال میکروارگانیسم‌ها از سطحی به سطح دیگر "آلودگی" نامیده می‌شود.</p> <p>دست‌ها یکی از رایج ترین ابزارها جهت انتقال میکروارگانیسم‌ها از مکانی به مکان دیگر می‌باشند.</p> <p>میکروارگانیسم‌ها می‌توانند توسط آب و یا غذای آلوده پراکنده شوند.</p> <p>همچنین حیوانات اهلی و خانگی نیز می‌توانند یکی از منابع آلودگی باشند.</p>
<p>ملاحظات و پیشنهادات جهت مربیان</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ یک نمایش از ایجاد آلودگی اجرا کنید، بدین صورت که دست خود را به صورت خود زده و سپس با همان دست مقداری غذا را لمس کنید. ♦ در مورد شیوع یک بیماری ناشی از غذا در محل خود، علت بروز آن و اینکه چه باید کرد تا از عفونت در انسان‌ها پیشگیری کرد بحث کنید. 	

اطلاعات اضافی	رشد میکروارگانسیم‌ها چگونه است؟
<p>یک باکتری در طول مدت ۱۵ دقیقه دو برابر می‌شود. این بدین معنا می‌باشد که یک باکتری در عرض ۶ ساعت به بیش از ۱۶ میلیون باکتری تکثیر می‌شود. برخی باکتری‌ها برای اینکه خطرناک شوند نیاز دارند که به تعداد زیاد تکثیر شوند. اما برخی حتی در تعداد بسیار کم می‌توانند سبب ایجاد بیماری گردند.</p> <p>ویروس‌ها چندین برابر کوچکتر از باکتری‌ها می‌باشند. آنها در آب و غذا رشد نمی‌کنند اما آب و غذا وسیله‌ای برای انتقال آنها محسوب می‌شود.</p>	<p>اکثر میکروارگانسیم‌ها بوسیله تکثیر رشد می‌کنند، میکروارگانسیم‌ها برای زیاد شدن نیازمند موارد زیر هستند:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ غذا؛ ♦ آب؛ ♦ زمان؛ و ♦ حرارت. <p>گوشت، غذاهای دریایی، برنج و پاستای پخته شده، شیر، پنیر و تخم مرغ غذاهایی هستند که شرایط ایده آل برای رشد میکروب را فراهم می‌کنند.</p>
<p>ملاحظات و پیشنهادات جهت مربیان</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ در مورد غذاهای محلی که شرایط مطلوب برای رشد میکروارگانسیم‌ها را فراهم می‌کنند یا فراهم نمی‌کنند بحث کنید. ♦ لوبیای خشک شده، سنگ ریزه یا اشیاء دیگر را جهت نشان دادن رشد میکروارگانسیم‌ها می‌توانید استفاده کنید. به عنوان مثال برای نشان دادن رشد سریع میکروارگانسیم‌ها از یک لوبیا یا سنگ ریزه استفاده کنید. در ۱۵ ثانیه اول تعداد را به ۲، در ۱۵ ثانیه دوم تعداد را به ۴ و در ۱۵ ثانیه سوم تعداد را به ۸ برسانید (شما باید هر ۱۵ ثانیه تعداد را ۲ برابر کنید). لطفا توجه کنید که ۱۵ ثانیه به جای ۱۵ دقیقه استفاده می‌شود. به این ترتیب امکان نشان دادن اینکه باکتری‌ها چگونه رشد می‌کنند در طول یک جلسه آموزشی فراهم می‌شود. 	
اطلاعات اضافی	علائم بیماری ناشی از غذا چیست؟
<p>در کودکان، بیماران، زنان باردار و افراد سالخورده عواقب بیماری ناشی از غذا معمولاً شدیدتر بوده و اغلب کشنده تر است.</p> <p>نوشیدن مقادیر کافی مایعات باعث حفظ آب بدن در طول اسهال می‌شود. برآورد می‌شود که حدود ۳ درصد از موارد بیماری ناشی از غذا منجر به ایجاد مشکلات طولانی مدت در سلامت می‌گردد.</p> <p>استفاده از ماسک‌های دهان جهت افرادی که ممکن است در حین فرآوری غذا دچار عطسه و یا سرفه شوند پیشنهاد می‌گردد. می‌توان از دستکش جهت پوشاندن هر نوع بریدگی یا زخم استفاده کرد البته دستکش‌ها باید به طور مرتب تعویض گردند.</p> <p>توصیه‌ها در خصوص درمان بیماری‌های ناشی از غذا در بین کشورها متفاوت است و باید با هر منطقه محلی سازگار شده باشد. با این حال در مواقعی که تعداد مرتبه‌های دفع مدفوع افزایش می‌یابد؛ مدفوع بیش از حد آبکی و یا خونی است یا اسهال بیشتر از ۳ روز بطول می‌انجامد، باید با پزشک مشاوره شود.</p>	<p>هر ساله میلیاردها نفر از انسان‌ها بدون اینکه بدانند ناخوشی آنها توسط غذا ایجاد شده، تجربه یکبار یا بیشتر ابتلا به بیماری‌های ناشی از غذا را دارند. رایج ترین علائم بیماری‌های ناشی از غذا عبارتند از:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ درد معده؛ ♦ استفراغ؛ و ♦ اسهال. <p>علائم بستگی به عامل ایجاد کننده بیماری دارد. علائم ممکن است خیلی سریع پس از مصرف غذا بروز نمایند و یا چند روز یا حتی چند هفته طول بکشد که ظاهر شوند. در اکثر بیماری‌های ناشی از غذا علائم ۲۴ تا ۷۲ ساعت پس از مصرف غذا بروز می‌کند. بیماری‌های ناشی از غذا ممکن است باعث ایجاد مشکلات طولانی مدت در سلامتی گردد. بیماری‌های بسیار شدید از قبیل سرطان، آرتريت و اختلالات عصبی می‌توانند توسط غذای آلوده ایجاد شود.</p>

در صورت ابتلا به بیماری چه باید کرد

برخی از بیماری‌های ناشی از غذا می‌تواند از فردی به فرد دیگر منتقل شود. کسانی که از بیماران مراقبت می‌کنند ممکن است در تماس با افرادی که مبتلا به ناخوشی ناشی از غذا می‌باشند بیمار گردند.

سعی کنید در طول بیماری و ۴۸ ساعت پس از پایان یافتن علائم بیماری از آماده سازی و تهیه مواد غذایی خودداری کنید. اگر با وجود بیمار بودن، مجبور به تهیه غذا هستید، دستان خود را در ابتدای کار و بصورت مکرر در طول تهیه غذا با آب و صابون بشوئید.

زمانیکه علائم شدید باشد باید فوراً به پزشک مراجعه کرد

ملاحظات و پیشنهادات جهت آموزش دهنده

- کارکنان صنعت غذا بایستی موارد زیر را به اطلاع کارفرما برسانند: هپاتیت A، اسهال، استفراغ، تب، گلودرد، بثورات پوستی، سایر ضایعات پوستی (جوش، بریدگی ها و...) و یا ترشح از گوش، چشم و بینی
- در زمان انجام فعالیت‌های پرخطر از جمله ذبح حیوانات و یا تهیه غذاهای آماده مصرف، ممکن است نیاز باشد که از تجهیزات حفاظتی فردی ویژه استفاده شود. جهت کسب اطلاعات بیشتر با مراکز دولتی صاحب اختیار در این زمینه تماس بگیرید.

اطلاعات اضافی

مواد شیمیایی نباید فراموش شوند

"مسمومیت" واژه ای است که برای توصیف بیماری‌های ایجاد شده توسط آلودگی های شیمیایی استفاده می‌شود. برخی سموم "طبیعی" (از جمله آفلاتوکسین) توسط رشد کپک بر سطح غذا ایجاد می‌شود. خوردن آفلاتوکسین تاثیرات مخربی بر کبد گذاشته که می‌تواند منجر به سرطان گردد.

میکروارگانسیم‌ها تنها علت بیماری‌های ناشی از غذا نیستند. افراد از طریق مواد شیمیایی سمی نیز بیمار می‌شوند. این مواد شامل موارد زیر می‌باشند:

- سموم طبیعی؛
- فلزات و آلاینده های محیط زیست؛
- مواد شیمیایی که جهت درمان حیوانات استفاده می‌شوند؛
- آفات کش‌هایی که به شکل نادرستی استفاده شده‌اند؛
- مواد شیمیایی مورد استفاده برای تمیز کردن؛ و
- افزودنی‌های غذایی که به شکل نادرستی استفاده شده‌اند.

انجام اقدامات ساده ای مانند شستشو و پوست گیری ممکن است خطر مواد شیمیایی موجود بر سطح مواد غذایی را کاهش دهند. استفاده از روش نگهداری مناسب می‌تواند باعث کاهش و یا پیشگیری از تشکیل سموم طبیعی در مواد غذایی گردد.

ملاحظات و پیشنهادات جهت آموزش دهنده

- توضیح دادن در مورد برخی مواد شیمیایی (مانند متیل جیوه و آرسنیک) که تهدیدی برای جمعیت‌های خاص هستند، ممکن است مفید باشد.
- در مورد اهمیت خواندن و فهمیدن دستور چگونگی کاربرد مواد شیمیایی مورد استفاده برای تمیز کردن که بر روی برچسب آنها قید گردیده است بحث کنید.
- استفاده از ظروف و وسایل آشپزی لعاب داده شده با مواد حاوی فلزات سنگین (از جمله سرب و کادمیوم) می‌تواند منجر به مسمومیت شیمیایی گردد. در مورد ظروفی که برای آشپزی مناسب هستند بحث کنید.

شما می توانید تفاوت ایجاد کنید!

با پیروی از پنج کلید دستیابی به غذای سالم تر و ایمن تر، میکروارگانیسم‌هایی که شما و دیگران را بیمار می‌نمایند متوقف کنید:

۱. همیشه نظافت را رعایت نمائید؛

۲. غذاهای خام را از غذاهای پخته جدا کنید؛

۳. غذاها را خوب بپزید؛

۴. غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید؛ و

۵. همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمائید.

اطلاعات اضافی

پیروی از پنج کلید دستیابی به غذای سالم تر و ایمن تر بسیار مهم است زیرا دستکاری مناسب مواد غذایی کلید پیشگیری از بیماریهای ناشی از غذا است.

این پیام‌ها از اطلاعات اصلی می‌باشند و باید به همه مخاطبان ارائه شود.

در برخی کشورها، ممکن است قبل از ارائه پنج کلید دستیابی به غذای سالم تر و ایمن تر، نیاز باشد بر استفاده از آب و مواد خام سالم تاکید گردد.

پنج کلید دستیابی به غذای سالم تر و ایمن تر

چرا؟

اگرچه اغلب میکروارگانیسم‌ها باعث ایجاد بیماری نمی‌شوند، اما میکروارگانیسم‌های خطرناک، بطور گسترده‌ای در کتاف، آب، حیوانات و افراد یافت می‌شوند. این میکروارگانیسم‌ها بزرگ‌ترین دسته باارچه تنگ‌دانه و کوچکترین دسته باارچه می‌مانند و کوچکترین دسته باارچه را به مواد غذایی منتقل می‌کنند. بیماری‌های ناشی از غذا را باعث می‌شوند.

چرا؟

غذای خام بویژه گوشت فریزر مرغ و غذای دریایی و شیر آبه آنها، می‌تواند حاوی میکروارگانیسم‌های خطرناکی باشد که ممکن است به سایر مواد غذایی در حین آماده سازی و نگهداری منتقل شود.

چرا؟

بخت مناسب مواد غذایی می‌تواند تقریباً تمام میکروارگانیسم‌های خطرناک را بکشد. اطلاعات نشان داده اند که بخت غذا تا دمای ۷۰ درجه سانتی گراد می‌تواند سبب اطمینان از این روش غذا برای گوشت شود. برخی از مواد غذایی از قبیل مرغ جرخ شده، رول کباب و تکه های مرغ گوشت و مرغ کباب به بوجه ویژه ای نیاز دارند.

چرا؟

هر غذا در دمای اتاق نگهداری شود میکروارگانیسم‌ها می‌توانند در آن به سرعت تکثیر شوند. با نگهداری غذا در دمای کمتر از ۵ درجه سانتی گراد و یا دمای بیشتر از ۶۰ درجه سانتی گراد رشد میکروارگانیسم‌ها کاهش یافته یا صاف می‌گردد. با این حال برخی از میکروارگانیسم‌های خطرناک در دمای زیر ۵ درجه سانتی گراد نیز رشد می‌کنند.

چرا؟

مواد غذایی عام از قبیل آب و یخ ممکن است با میکروارگانیسم‌ها و مواد شیمیایی خطرناک آلوده شوند. ممکن است در مواد غذایی نیکه زده و آسیب دیده، ترکبات شیمیایی مواد غذایی خام و انجم اقدامات ساده ای مانند شستشو و پوست گیری می‌تواند باعث کاهش خطر گردد.

همیشه نظافت را رعایت نمائید

- ✓ پیش از تماس با مواد غذایی و در طول آماده سازی آنها، دستان خود را بشوئید.
- ✓ پس از رفتن به توالت، دستان خود را بشوئید.
- ✓ تمام سطوح و تجهیزاتی که جهت آماده سازی مواد غذایی به کار می‌روند را شستشو و کندزدايي نمائید.
- ✓ غذا و محیطه آشپزخانه را از حشرات، آفات و حیوانات خانگی حفظ نمائید.



غذاهای خام را از غذاهای پخته جدا کنید

- ✓ گوشت فریزر، ماکیان و غذاهای دریایی خام را از سایر غذاها جدا نمائید.
- ✓ در زمان کار کردن با مواد غذایی خام از ظروف و تجهیزات جداگانه مانند چاقو و تخته برش استفاده کنید.
- ✓ کنبد تا از تماس بین مواد غذایی آماده شده و مواد غذایی خام جلوگیری شود.



غذاها را خوب بپزید

- ✓ مواد غذایی بویژه گوشت فریزر، ماکیان، غذاهای دریایی و تخم مرغ را بطور کامل بپزید.
- ✓ غذاهایی مانند سوپ و انواع خورش را تا دمای جوش حرارت دهید تا مطمئن شوید، دمای آن به ۷۰ درجه سانتی گراد رسیده است. در مورد گوشت فریزر و ماکیان، اطمینان یابید که رنگ عصاره آنها شفاف باشد و نه سوزنی، ایده آل این است که از رنگ داماسنج استفاده کنید.
- ✓ غذاهای پخته را کاملاً گرم کنید.



غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید

- ✓ غذای پخته را بیش از دو ساعت در دمای اتاق نگهداری نکنید.
- ✓ غذای پخته و فساد پذیر را بلافاصله (ترجیحاً تا کمتر از ۵ درجه سانتی گراد سرد کنید.
- ✓ غذاهای پخته شده را تا زمان مصرف در دمای بیشتر از ۶۰ درجه سانتی گراد نگهداری کنید.
- ✓ از نگهداری غذا به مدت طولانی حتی درون یخچال اجتناب ورزید.
- ✓ یخ زدایی مواد غذایی را در دمای اتاق انجام ندهید.



همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمائید

- ✓ از آب سالم استفاده نمائید و یا آن را به نحوی تیمار کنید که سالم و پاکیزه گردد.
- ✓ غذای سالم و تازه را انتخاب کنید.
- ✓ از مواد غذایی که بر روی آنها فرایند ایمن سازی انجام گرفته مانند شیر پاستوریزه استفاده نمائید.
- ✓ میوه‌ها و سبزی‌ها را کاملاً تمیز بشوئید. بویژه در مواردی که بصورت خام مصرف می‌شوند.
- ✓ از مصرف مواد غذایی پس از گذشت تاریخ انقضاي آنها خودداری نمائید.



آگاهی = پیشگیری

گروه بهداشت و کنترل کیفی مواد غذایی، دانشکده تغذیه و علوم غذایی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز



بخش دوم: پنج کلید دستیابی به غذای سالم‌تر و ایمن‌تر

همیشه نظافت را رعایت نمایید

اطلاعات اصلی	چرا؟
<ul style="list-style-type: none"> ♦ پیش از تماس با مواد غذایی و در طول آماده سازی آنها، دستان خود را بشوئید. ♦ پس از رفتن به توالت، دستان خود را بشوئید. ♦ تمام سطوح و تجهیزاتی که جهت آماده سازی مواد غذایی به کار می‌روند را شستشو و گندزدایی نمایید. ♦ غذا و محوطه آشپزخانه را از حشرات، آفات و حیوانات خانگی حفظ نمایید. 	<p>اگرچه اغلب میکروارگانیسم‌ها باعث ایجاد بیماری نمی‌شوند، اما میکروارگانیسم‌های خطرناک بطور گسترده ای در خاک، آب، حیوانات و افراد یافت می‌شوند. این میکروارگانیسم‌ها بر روی دست، پارچه‌های نظیف و تجهیزات، بویژه تخته برش باقی می‌مانند و کوچکترین تماس می‌تواند آنها را به مواد غذایی منتقل نماید و بیماری‌های ناشی از غذا را باعث شوند.</p>
<p>ملاحظات و پیشنهادات جهت آموزش دهنده</p> <p>صرف تمیز بودن ظاهر یک شی، به معنای پاکیزه بودن آن نمی‌باشد. برای آنکه ظاهر ۲۵۰ میلی لیتر آب کدر به نظر برسد، به بیش از ۲/۵ میلیارد باکتری نیاز است، در حالیکه در برخی موارد ۲۰-۱۵ عدد باکتری بیماری زا جهت بیمار کردن یک فرد کافی می‌باشد. اگر در منطقه شما ذبح حیوانات در منزل انجام می‌گیرد، اطلاعات زیر بسیار مهم می‌باشند:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ محل ذبح را پاکیزه نگه داشته و از محل آماده سازی غذا جدا کنید. ♦ پس از ذبح، لباس خود را تعویض نموده و دستان و تجهیزات خود را بشوئید. ♦ از ذبح حیوانات بیمار پرهیز نمایید. ♦ از بیماری‌های در حال وقوع در منطقه خود مانند آنفولانزای مرغی آگاه باشید. بواسطه خطرات این بیماری‌ها برای سلامت انسان ممکن است کنترل‌های بیشتری مانند استفاده از وسایل حفاظت شخصی ضرورت داشته باشد. جهت اطلاعات بیشتر با مراکز دولتی محلی در این زمینه تماس بگیرید. ♦ مدفوع حیوانات را از خانه حذف کنید و دور بریزید و از محل کشت، آماده سازی و نگهداری مواد غذایی جدا نگه دارید. ♦ به منظور جلوگیری از آلودگی مدفوعی دستان خود را بشوئید. ♦ حیوانات اهلی و سایر حیوانات زنده را از محل کشت، آماده سازی و نگهداری مواد غذایی دور نگهدارید (مانند حیوانات خانگی، پرندگان و حیواناتی که در منزل پرورش می‌یابند). 	



اطلاعات اضافی	چگونه خودتان را پاکیزه نگهدارید: شست و شوی دست‌ها
<p>بسیار اهمیت دارد که در صنعت غذا درباره بهداشت فردی بحث شود. این مباحث باید شامل موضوعاتی از قبیل پوشیدن دستکش، کوتاه کردن ناخن‌ها و پوشیدن لباس‌های تمیز باشد. در صورتیکه از دستکش‌ها استفاده می‌شود، باید آنها چند وقت یکبار تعویض نمود.</p> <p>در صورت عدم اشاره به دفع ادرار، منظور از واژه "توالت" تنها دفع مدفوع می‌باشد.</p> <p>اکثر افراد دستان خود را به صورت نادرستی می‌شویند. آنها از صابون استفاده نمی‌کنند یا تنها قسمتی از دستان خود را می‌شویند. در هنگام شستشوی دست‌ها، به شستن نوک انگشتان، زیر ناخن‌ها، انگشت شست و بین انگشتان توجه نمائید.</p> <p>ترکیب آب گرم و صابون به حذف چربی، باکتری‌ها و کیفی کمک می‌کند. زمانیکه آب جاری در دسترس نیست، می‌توان از یک سطل شیردار و یا یک سطل به همراه یک پارچ جهت شستشوی دست‌ها استفاده نمود.</p> <p>بهتر است که دست‌ها با آب گرم شسته شود ولی در بعضی مناطق ممکن است آب گرم در دسترس نباشد. استفاده از آب سرد و یا آب ولرم در صورتی که با صابون استفاده شود قابل قبول می‌باشد.</p>	<p>دست‌ها به طور دائم میکروارگانیسم‌ها را از مکانی به مکان دیگر منتقل می‌کنند، بنابراین شستشوی دست‌ها امری بسیار مهم می‌باشد.</p> <p>شما باید دستان خود را در مواقع زیر بشوئید:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ پیش از دستکاری مواد غذایی و در طول مدت آماده سازی غذا؛ ◆ قبل از خوردن غذا؛ ◆ پس از رفتن به توالت؛ ◆ پس از دست زدن به گوشت و مرغ خام؛ ◆ پس از تعویض پوشک بچه؛ ◆ پس از تمیز کردن بینی؛ ◆ پس از حمل زباله؛ ◆ پس از حمل مواد شیمیایی (از جمله مواد شیمیایی که جهت شستشو استفاده می‌شود)؛ ◆ پس از بازی با حیوانات خانگی؛ و ◆ پس از سیگار کشیدن. <p>برای شستشوی دست‌ها مراحل زیر را باید انجام دهید:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ ابتدا دستان خود را زیر آب روان خیس کنید؛ ◆ حداقل به مدت ۲۰ ثانیه دستان خود را با صابون به یکدیگر مالش دهید؛ ◆ دستان خود را زیر آب روان آبکشی کنید؛ و ◆ دستان خود را با یک حوله تمیز، ترجیحا حوله کاغذی خشک نمائید.
<p>ملاحظات و پیشنهادات جهت آموزش دهنده</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ اگر چه شستشو با آب و صابون حالت ایده آل می‌باشد اما برخی افراد به صابون و یا مواد شوینده دسترسی ندارند. از خاکستر زغال نیز به عنوان جایگزین صابون استفاده می‌شود که این روش برای شستشوی دست‌ها قابل قبول می‌باشد. 	



اطلاعات اضافی	چگونه ظروف و تجهیزات را تمیز کنید
<p>مهم است که بین "تمیز کردن" و "ضد عفونی کردن" تمایز قائل شوید. "تمیز کردن" فرآیند فیزیکی حذف کثیفی‌ها و خرده‌های غذا می‌باشد. "ضد عفونی کردن" فرآیند گندزدایی یا نابودی میکروب‌ها می‌باشد.</p> <p>لازم است پارچه‌ها، حوله‌ها و سایر وسایل تمیز کردن را تمیز نگه داشته و روزانه تعویض شوند. استفاده از اسفنج‌ها برای تمیز کردن توصیه نمی‌شود. برای تمیز کردن ظروف و سطوح از پارچه‌های جداگانه استفاده نمائید تا از منتشر شدن میکروارگانیسم‌ها جلوگیری شود.</p> <p>برای ساخت محلول ضدعفونی کننده ۵ میلی لیتر از محلول سفید کننده خانگی را در ۷۵۰ میلی لیتر آب حل کنید. از این محلول برای ضدعفونی کردن ظروف، سطوح و پارچه‌های نظیف استفاده نمائید.</p> <p>از آب جوش نیز می‌توان برای ضد عفونی کردن ظروف استفاده نمود اما مراقب باشید دچار سوختگی نشوید.</p>	<p>بطور کلی باید:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ ظروف و تجهیزات در هنگام تهیه غذا تمیز باشند، بنابراین میکروارگانیسم‌ها فرصت رشد نخواهند داشت؛ ♦ به ظروفی که برای خوردن، آشامیدن و پخت و پز استفاده می‌شوند و با مواد غذایی خام یا دهان تماس می‌یابند توجه ویژه نمائید؛ ♦ پس از تماس تخته‌های برش و تجهیزات با گوشت و یا غذاهای دریایی، آنها را ضدعفونی نمائید؛ و ♦ تمیز و خشک کردن وسایلی که برای تمیز کردن استفاده می‌کنید را فراموش نکنید، زیرا میکروارگانیسم‌ها در مکانهای مرطوب سریع رشد می‌نمایند. <p>برای تمیز کردن پس از مصرف غذا، باید:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ باقیمانده غذا را در سطل زباله بریزید؛ ♦ ظروف را با آب گرم و با استفاده از مواد شوینده شستشو دهید، از یک پارچه تمیز یا برس برای حذف باقیمانده غذا و چربی استفاده نمائید؛ ♦ از آب گرم تمیز برای آبکشی استفاده نمائید؛ ♦ ظروف را با آب داغ و یا یک محلول ضدعفونی کننده ضدعفونی کنید؛ و ♦ اجازه دهید تا ظروف و تجهیزات پخت و پز در معرض هوا خشک شوند، یا با یک پارچه خشک و تمیز، آنها را خشک کنید.
اطلاعات اضافی	چگونه محل آماده سازی مواد غذایی را از آفات محافظت کنید
<p>آفات می‌توانند میکروارگانیسم‌های خطرناک را به غذا و سطوح آشپزخانه منتقل کنند.</p> <p>بسته به آفات شایع در منطقه هدف انتخاب شده مثال‌هایی از آفات رایج را بیان نمائید.</p> <p>در مورد روش‌های حذف آفات از محل نگهداری و آماده سازی غذا بحث نمائید.</p> <p>در برخی کشورها، ممکن است اطمینان یافتن از عدم حضور آفات در آشپزخانه امکان پذیر نباشد. در این مواقع سطوح و تجهیزات را قبل از پخت و پز، شستشو و ضد عفونی نمائید. گربه‌ها انگلی را با خود حمل می‌کنند که این انگل می‌تواند غذا را آلوده نماید و یک بیماری جدی را در نوزادان متولد نشده ایجاد نماید. گربه‌ها را از محل نگهداری و آماده سازی غذا دور نگهدارید.</p>	<p>آفات شامل موش‌های سفید بزرگ آزمایشگاهی، موش‌ها، پرنده‌ها، سوسک‌ها، مگس‌ها و سایر حشرات می‌باشند. حیوانات خانگی (سگ، گربه، پرنده‌ها و...) میکروارگانیسم‌ها و آفات (کک، کنه و...) را بر روی پا، پوست و بال و پر خود حمل می‌کنند.</p> <p>جهت حفظ غذا از آفات باید:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ روی غذا را بپوشانید و یا آن را در ظروف دربسته نگهداری نمائید؛ ♦ سطل‌های زباله را سرپوشیده نگه دارید و تخلیه زباله سطل‌ها را بطور مرتب انجام دهید؛ ♦ محل آماده سازی غذا را در شرایط خوب حفظ نمائید (سوراخ و ترک دیوار را تعمیر نمائید)؛ ♦ از حشره کش‌ها و یا طعمه‌ها برای نابودی آفات استفاده کنید (احتیاط کنید که غذا آلوده نشود)؛ و ♦ حیوانات اهلی را از محل آماده سازی غذا دور نگهدارید.



غذاهای خام را از غذاهای پخته جدا کنید

چرا؟	اطلاعات اصلی
<p>غذای خام بویژه گوشت قرمز، مرغ و غذای دریایی و شیرآبه آنها، می‌تواند حاوی میکروارگانیسم‌های خطرناکی باشد که ممکن است به سایر مواد غذایی در حین آماده سازی و نگهداری منتقل شود.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ گوشت قرمز، ماکیان و غذاهای دریایی خام را از سایر غذاها جدا نمائید. ◆ در زمان کار کردن با مواد غذایی خام از ظروف و تجهیزات جداگانه مانند چاقو و تخته برش استفاده کنید. ◆ مواد غذایی را در ظروف نگهداری کنید تا از تماس بین مواد غذایی آماده شده و مواد غذایی خام جلوگیری شود.
<p>ملاحظات و پیشنهادات جهت آموزش دهنده</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ جداسازی غذاهای خام از غذاهای آماده باعث جلوگیری از انتقال میکروارگانیسم‌ها می‌شود. ◆ "آلودگی متقاطع" واژه ایست که به منظور توصیف انتقال میکروارگانیسم از غذای خام به غذای پخته استفاده می‌شود. ◆ در مورد عادات‌های آماده سازی و تهیه غذاهای محلی به منظور شناسایی عواملی که ممکن است منجر به آلوده شدن غذاها گردند بحث و تبادل نظر کنید. 	
اطلاعات اضافی	چگونگی جدا نگه داشتن غذای خام از غذای آماده شده
<p>تاکید می‌گردد که رعایت اصل جداسازی نه تنها در زمان پختن لازم است بلکه در طول تمام مراحل آماده سازی غذا از جمله فرآیند ذبح نیز باید رعایت گردد.</p> <p>مایعاتی که گوشت خام را در آنها می‌خوابانند نباید پس از پختن و آماده مصرف شدن گوشت، روی آن ریخته شود.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ در هنگام خرید گوشت قرمز، گوشت ماکیان و غذاهای دریایی را از سایر اقلام خریداری شده جدا نگهدارید. ◆ در یخچال به منظور جلوگیری از آلودگی متقاطع گوشت قرمز، غذای دریایی و ماکیان خام را در زیر غذاهای پخته و آماده برای مصرف نگهدارید. ◆ مواد غذایی را در ظروف دردار نگهداری کنید تا از تماس بین مواد غذایی آماده شده و مواد غذایی خام جلوگیری شود. ◆ بشقاب‌هایی را که برای غذاهای خام استفاده نموده اید را تمیز بشوئید. از یک بشقاب تمیز برای غذاهای پخته استفاده نمائید.



غذاها را خوب بپزید

چرا؟

اطلاعات اصلی

پخت مناسب مواد غذایی می‌تواند تقریباً تمام میکروارگانسیم‌های خطرناک را نابود کند. مطالعات نشان داده اند که پخت غذا تا دمای ۷۰ درجه سانتی گراد می‌تواند سبب اطمینان از ایمن بودن غذا برای مصرف شود. برخی از مواد غذایی از قبیل گوشت چرخ شده، رول کباب و تکه های بزرگ گوشت و مرغ کامل به توجه ویژه ای نیاز دارند.

- ♦ مواد غذایی بویژه گوشت قرمز، ماکیان، غذاهای دریایی و تخم مرغ را بطور کامل بپزید.
- ♦ غذاهایی مانند سوپ و انواع خورش را تا دمای جوش حرارت دهید تا مطمئن شوید دمای آن به ۷۰ درجه سانتی گراد رسیده است. در مورد گوشت قرمز و ماکیان، اطمینان یابید که رنگ عصاره آنها شفاف باشد و نه صورتی. ایده آل این است که از یک دماسنج استفاده کنید.
- ♦ غذاهای پخته را کاملاً گرم کنید.

ملاحظات و پیشنهادات جهت آموزش دهنده

- ♦ مثال‌هایی از غذاهایی که توسط مخاطبان مصرف می‌شوند تهیه نمایید. از تکنیک‌های رایج پخت برای این غذاها به منظور تاکید بر چگونگی اطمینان یافتن از پخت کامل آنها استفاده نمایید.
- ♦ در صورتی که مخاطبان به دماسنج دسترسی ندارند، تاکید کنید که می‌توانید از رنگ به عنوان شاخص برای تشخیص پختن کامل غذا استفاده کنید.

پخت و پز ایمن در مایکروویو

- ♦ اجاق‌های مایکروویو غذا را بصورت غیر یکنواخت می‌پزند. بنابراین ممکن است برخی از قسمت های غذا که نقاط سرد گفته می‌شوند حرارت کافی نبینند و در این نقاط، باکتری‌های خطرناک همچنان زنده بمانند. بنابراین لازم است اطمینان حاصل کنید که غذای پخته شده در مایکروویو به طور کامل به دمای ایمن رسیده است.
- ♦ برخی از ظروف پلاستیکی در مواجهه با گرما از خود مواد شیمیایی سمی آزاد می‌کنند، بنابراین نباید از آنها برای گرم کردن مواد غذایی در مایکروویو استفاده نمود.



اطلاعات اضافی

معمولا مرکز یک قطعه گوشت کامل، استریل می‌باشد چون بیشتر باکتری‌ها، در سطح لایه خارجی گوشت هستند. بنابراین مصرف یک قطعه کامل گوشت پخته (مانند قطعات کباب شده گوشت گاو) که مرکز آن قرمز رنگ باشد معمولا خطرناک نیست. اما در گوشت چرخ شده، گوشت رول یا گوشت ماکیان، باکتری‌ها هم در سطح لایه خارجی و هم در قسمت‌های داخل آن وجود دارند. در برخی از غذاها ممکن است از دماهای پائین تر پخت برای از بین بردن میکروارگانیسم‌ها استفاده شود. هرگاه از دمای پایین تر برای پخت استفاده شود مدت زمان بیشتری برای پخت نیاز می‌باشد. در گرم کردن مجدد غذاهای پخته، آنها را به اندازه ای که کاملا داغ شوند حرارت دهید.

چگونه پخت غذا بطور کامل انجام می‌شود

دمای غذا باید به ۷۰ درجه سانتی گراد برسد تا مطمئن شویم که برای مصرف مناسب و ایمن است. دمای ۷۰ درجه سانتی گراد تعداد زیادی از میکروارگانیسم‌ها را در مدت ۳۰ ثانیه از بین می‌برد.

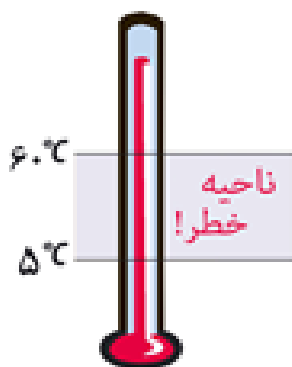
از یک دماسنج برای اطمینان از اینکه دمای غذا به ۷۰ درجه سانتی گراد رسیده است استفاده نمائید.

برخی از مخاطبان در مورد نحوه استفاده از دماسنج به آموزش نیاز دارند. روش استفاده از آن به شرح ذیل می باشد:

- ♦ دماسنج را در مرکز ضخیم ترین قسمت گوشت قرار دهید.
- ♦ مطمئن شوید که دماسنج به استخوان و یا دیواره ظرف برخورد نکرده است.
- ♦ پس از هر بار استفاده، دماسنج را تمیز و ضد عفونی کنید تا از آلودگی متقاطع بین غذاهای خام و غذاهای پخته جلوگیری شود.

در صورتیکه دماسنج در دسترس نباشد:

- ♦ گوشت ماکیان را تا زمانی که عصاره آن شفاف گردد و داخل آن صورتی نباشد بپزید؛
- ♦ تخم مرغ و غذاهای دریایی را تا زمانی که بسیار داغ شوند بپزید؛ و
- ♦ غذاهای مایع مانند سوپ‌ها و خورشت‌ها باید ابتدا به دمای جوش برسند و سپس در آن دما حداقل به مدت ۱ دقیقه جوشانده شوند.



غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید

چرا؟	اطلاعات اصلی
<p>اگر غذا در دمای اتاق نگهداری شود میکروارگانیسم‌ها می‌توانند در آن به سرعت تکثیر شوند. با نگهداری غذا در دمای کمتر از ۵ درجه سانتی گراد و یا دمای بیشتر از ۶۰ درجه سانتی گراد رشد میکروارگانیسم‌ها کاهش یافته یا متوقف می‌گردد. با این حال برخی از میکروارگانیسم‌های خطرناک در دمای زیر ۵ درجه سانتی گراد نیز رشد می‌کنند.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ غذای پخته را بیش از دو ساعت در دمای اتاق نگهداری نکنید. ◆ غذای پخته و فساد پذیر را بلافاصله (ترجیحا تا کمتر از ۵ درجه سانتی گراد) سرد کنید. ◆ غذاهای پخته شده را تا زمان مصرف در دمای بیشتر از ۶۰ درجه سانتی گراد نگهداری کنید. ◆ از نگهداری غذا به مدت طولانی حتی درون یخچال اجتناب ورزید. ◆ یخ زدایی مواد غذایی را در دمای اتاق انجام ندهید.
<h4>ملاحظات و پیشنهادات جهت آموزش دهنده</h4>	
<ul style="list-style-type: none"> ◆ روش‌های نگهداری مواد غذایی بسیار متفاوت است. با نحوه نگهداری مواد غذایی در منطقه خود آشنا گردید و در مورد روش ایمن نگهداری مواد غذایی بحث کنید. ◆ لیستی از مدت زمان مناسب برای نگهداری مواد غذایی رایج منطقه که در یخچال و فریزر نگهداری می‌شوند را تهیه کنید. ◆ سایر روشهای نگهداری غذا در دمای پائین به جز نگهداری در یخچال و فریزر را توضیح دهید (بعنوان مثال نگهداری غذا در آب سرد یا در زیر زمین و ...). ◆ اگر امکان نگهداری مواد غذایی بصورت ایمن وجود ندارد، در مورد استفاده از مواد غذایی به صورت تازه و مصرف سریع آنها بحث کنید. ◆ برای برخی از مخاطبان لازم است که دما در دستورالعمل‌ها به درجه فارنهایت تبدیل شود. ۷۰ درجه سانتی گراد تقریبا حدود ۱۶۰ درجه فارنهایت می‌باشد که می‌تواند بعنوان دمای مرجع معمول برای پخت استفاده شود. ◆ در مورد یخ زدایی ایمن قطعه‌های بزرگ گوشت (مانند گوشت بوقلمون، کبابی و ...) بحث کنید. 	
<h4>یخ زدایی ایمن مواد غذایی در مایکروویو</h4>	
<p>از اجاق‌های مایکروویو می‌توان برای یخ زدایی مواد غذایی استفاده کرد اما دقت شود که وقتی غذا با این روش یخ زدایی می‌شود در برخی از قسمت‌ها که "نقاط گرم" گفته می‌شوند غذا گرم می‌شود و در این نقاط، میکروارگانیسم‌ها می‌توانند رشد کنند. بنابراین غذاهایی که به وسیله مایکروویو یخ زدایی می‌شوند باید سریعا پخته شوند.</p>	



اطلاعات اضافی	دمای مناسب برای غذا چه دمایی است؟
<p>میکروارگانیسم‌ها در شرایط خیلی سرد و یا خیلی گرم قادر به تکثیر نمی‌باشند. سرد و یا فریز کردن غذا باعث نابودی میکروارگانیسم‌ها نمی‌شود اما رشد آنها را محدود می‌کند. به طور معمول میکروارگانیسم‌ها در دماهای بالاتر رشد سریع‌تری دارند اما زمانیکه دما به ۵۰ درجه سانتی‌گراد برسد اغلب آنها توانایی رشد نخواهند داشت.</p>	<p>دمای بین ۵ تا ۶۰ درجه سانتی‌گراد دامنه دمایی خطرناک محسوب می‌شود. در این دامنه دمایی، میکروارگانیسم‌ها به سرعت رشد می‌کنند. یخچال گذاری رشد میکروارگانیسم‌ها را کند می‌کند. با این حال حتی زمانی که غذا در یخچال و یا فریز نگهداری می‌شود میکروارگانیسم‌ها می‌توانند رشد نمایند.</p>
اطلاعات اضافی	چگونه غذا را در دمای مناسب نگهداری کنیم
<p>باقیمانده غذا را می‌توان با یکی از روش‌های زیر سریع سرد نمود: گذاشتن غذا در یک سینی روباز، برش دادن قطعه‌های بزرگ گوشت به قطعه‌های کوچکتر، قراردادن غذا در ظروف تمیز و سرد یا هم زدن منظم سوپ‌ها. باقیمانده غذا را برچسب گذاری کنید تا مدت زمان نگهداری آن مشخص گردد.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ♦ باقیمانده غذا را بلافاصله سرد و سپس نگهداری کنید. ♦ غذا را در مقادیر کم و به اندازه تهیه کنید تا اضافه نیاید. ♦ باقیمانده غذا نباید بیش از ۳ روز در یخچال باقی بماند و هم چنین نباید بیش از یکبار مجدداً گرم شود. ♦ یخ زدایی غذا را در دمای یخچال و یا سایر مکان‌های سرد انجام دهید.



همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمائید

چرا؟	اطلاعات اصلی
<p>مواد غذایی خام از قبیل آب و یخ ممکن است با میکروارگانیسم‌ها و مواد شیمیایی خطرناک آلوده شوند. ممکن است در مواد غذایی کپک زده و آسیب دیده، ترکیبات شیمیایی سمی تشکیل گردد. توجه در انتخاب مواد غذایی خام و انجام اقدامات ساده ای مانند شستشو و پوست گیری می‌تواند باعث کاهش خطر گردد.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ♦ از آب سالم استفاده نمائید و یا آن را به نحوی تیمار کنید که سالم و پاکیزه گردد ♦ غذای سالم و تازه را انتخاب کنید ♦ از مواد غذایی که بر روی آنها فرایند ایمن سازی انجام گرفته مانند شیر پاستوریزه استفاده نمائید ♦ میوه‌ها و سبزی‌ها را کاملا تمیز بشوئید بویژه در مواردی که بصورت خام مصرف می‌شوند. ♦ از مصرف مواد غذایی پس از گذشت تاریخ انقضای آنها خودداری نمائید
<p>ملاحظات و پیشنهادات جهت آموزش دهنده</p> <p>"ایمن بودن" به معنی عاری بودن آب و غذا از میکروارگانیسم‌های خطرناک و مواد شیمیایی سمی در مقادیری است که می‌تواند منجر به ایجاد ناخوشی و یا بیماری گردد، می‌باشد.</p>	
اطلاعات اضافی	آب سالم چیست؟
<p>جوشاندن، استفاده از کلر و فیلتر کردن راهکارهای مهمی برای غیر فعال کردن میکروبه‌های بیماری‌زا می‌باشند اما با این روشها نمی‌توان مواد شیمیایی مضر را از آب حذف نمود.</p> <p>به یکی از روشهای زیر آب را سالم سازی کنید:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ آن را بجوشانید ♦ ۳-۵ قطره کلر به ازاء هر یک لیتر آب اضافه نمایید یا ♦ با استفاده از یک فیلتر مناسب، به روش فیزیکی میکروبه‌های بیماری‌زا را از آب حذف کنید <p>تانک و سایر مخازن آب را به منظور پیشگیری از تولید مثل و ازدیاد پشه ناقل دانگی با توری بپوشانید.</p>	<p>آب تصفیه و سالم سازی نشده رودخانه‌ها و کانال‌ها حاوی پاتوژن‌ها و انگل‌هایی می‌باشد که می‌تواند منجر به ایجاد اسهال، حصبه و یا اسهال خونی گردد. آب تصفیه و سالم سازی نشده رودخانه‌ها و کانال‌ها برای مصرف ایمن و مناسب نمی‌باشد.</p> <p>آب باران جمع شده در تانک‌های تمیز تا زمانی که تانک‌ها از آلودگی توسط پرندگان و حیوانات حفاظت شود، سالم می‌باشد.</p> <p>در موارد زیر باید آب سالم استفاده شود:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ جهت شستشوی میوه و سبزی‌ها؛ ♦ افزودن آب به غذا؛ ♦ تهیه نوشیدنی؛ ♦ تهیه یخ؛ ♦ شستشوی ظروف و تجهیزات مورد استفاده برای پختن و خوردن غذا؛ و ♦ شستشوی دست‌ها.



اطلاعات اضافی

باکتری‌ها می‌توانند در غذاهای کنسروی که به روش مناسبی فرآوری نگردیده‌اند، بخوبی رشد کنند. میوه‌ها و سبزی‌های تازه منبع مهمی از میکروبهای بیماریزا و آلاینده‌های شیمیایی می‌باشند. بنابراین بسیار مهم است که قبل از مصرف با آب سالم و تمیز شسته شوند. آن قسمت از میوه و سبزی را که آسیب دیده و یا له شده را برش دهید و دور بریزید زیرا در این قسمت‌ها، باکتری‌ها به سرعت زیاد می‌شوند. به تاریخ انقضای مواد غذایی توجه شود و آن گروه از مواد غذایی که تاریخ مصرف آنها گذشته است را دور بریزید.

چگونه مواد غذایی خام سالم را انتخاب کنیم

در هنگام خرید یا مصرف مواد غذایی:

- ♦ مواد غذایی سالم و تازه را انتخاب نمایید؛
- ♦ از خرید مواد غذایی فاسد و یا آسیب دیده پرهیز کنید؛
- ♦ مواد غذایی که به منظور سالم و ایمن شدن، فرآوری شده‌اند مانند شیر پاستوریزه و یا گوشت پرتو دیده را انتخاب کنید؛
- ♦ میوه‌ها و سبزی‌ها را با آب سالم بشوئید، بویژه اگر قرار است بصورت خام مصرف شوند؛
- ♦ از مصرف مواد غذایی پس از گذشت تاریخ انقضا خودداری فرمائید.
- ♦ قوطی‌های کنسرو باد کرده، زنگ زده و یا شکسته را دور اندازید؛
- و
- ♦ تنها غذاهای فسادپذیر، پخته و یا آماده مصرفی که به روش مناسبی نگهداری می‌شود (چه بصورت سرد و یا گرم) را انتخاب نمائید اما آنهایی که در ناحیه دمایی خطرناک نگهداری شده‌اند را استفاده نکنید.

فرم‌های ارزیابی

۱. برای سازمانها و آموزش دهندگان

این فرم خصوصیات دموگرافیک مخاطبان، مناسب بودن روند انطباق، و اینکه آیا این بخش از آموزش به هدف خود رسیده است یا خیر را مورد ارزیابی قرار می‌دهد.

خصوصیات دموگرافیک مخاطبان

۱. مخاطبان چه کسانی بودند؟-----
۲. محدوده سنی مخاطبان در چه محدوده ای بود؟-----
۳. سطح تحصیلات کلی مخاطبان چه بود؟
 بدون تحصیلات تحصیلات پایین تحصیلات بالا
۴. متوسط سطح سواد مخاطبان چقدر بود؟
 قادر به خواندن نبودن قادر به خواندن در سطح پایین توانایی خواندن داشتند
۵. محیط زندگی مخاطبان چه بود؟
 روستایی شهری
۶. آیا رسوم و آداب فرهنگی که ایمنی مواد غذایی را به خطر اندازد وجود داشت؟
 بلی خیر
در صورتیکه جواب مثبت می‌باشد این آداب و رسوم را توصیف نمائید-----

۷. برای افراد شرکت کننده چه منابعی در دسترس می‌باشد؟ (تمام موارد مورد نظر را علامت زده و هر موردی را که در لیست موجود نیست را به آن اضافه نمائید).
 آب سالم و ایمن دماسنج
 آب روان اجاق گاز
 یخچال روشهای دفع فاضلاب
 برق سایر موارد

سازگاری با پنج کلید جهت دستیابی به غذای سالم‌تر و ایمن‌تر

۸. به نظر شما سطح زبان پوستر پنج کلید جهت دستیابی به غذای سالم‌تر و ایمن‌تر مناسب بود؟

بله

خیر

۹. به نظر شما آیا کتابچه، اطلاعات مربوط به پنج کلید جهت دستیابی به غذای سالم‌تر و ایمن‌تر را بصورت واضح بیان می‌کند؟

بله

خیر

اگر پاسخ شما خیر است لطفا توضیح دهید.....

۱۰. چگونه با کلید ۱ (همیشه نظافت را رعایت نمائید) خود را سازگار کردید؟

۱۱. چگونه با کلید ۲ (غذاهای خام را از غذاهای پخته جدا کنید) خود را سازگار کردید؟

۱۲. چگونه با کلید ۳ (غذاها را خوب بپزید) خود را سازگار کردید؟

۱۳. چگونه با کلید ۴ (غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید) خود را سازگار کردید؟

۱۴. چگونه با کلید ۵ (همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمائید) خود را سازگار کردید؟

۱۵. آیا برای مخاطبان، یک سازگاری عمومی ایجاد گردید؟

۱۶. لطفا یک بازخورد از مشارکت مخاطبان، نگرانی‌ها و دست آوردهای آنها تهیه نمائید.....

۱۷. لطفا توصیه‌ها و پیشنهادات خود را در مورد تغییر در کتابچه (به عنوان مثال نکاتی که باید اضافه، حذف و یا ویرایش گردند) بیان فرمایید.....

۲. برای شرکت کنندگان

این فرم آگاهی، نگرش و عملکرد افراد شرکت کننده را در مورد ایمنی مواد غذایی مورد ارزیابی قرار می‌دهد. شرکت کنندگان باید قبل و بعد از آموزش این فرم را تکمیل نمایند.

آگاهی

کلید اول – همیشه نظافت را رعایت نمائید

- ۱ الف. شستشوی دست‌ها قبل از دستکاری غذا بسیار مهم می‌باشد. صحیح غلط
- ۱ ب. پارچه تنظیف می‌تواند باعث پخش شدن میکروارگانیسم گردد. صحیح غلط

کلید دوم – غذاهای خام را از غذاهای پخته جدا کنید

- ۲ الف. از یک تخته برش که ظاهر آن تمیز می‌باشد می‌توان همزمان برای غذای خام و پخته استفاده نمود. صحیح غلط
- ۲ ب. غذای خام باید از غذای پخته جدا نگهداشته شود. صحیح غلط

کلید سوم – غذاها را خوب بپزید

- ۳ الف. غذای پخته شده نیاز به گرم کردن مجدد به صورت کامل ندارد. صحیح غلط
- ۳ ب. روش مناسب پختن گوشت، رساندن دمای آن به ۴۰ درجه سانتیگراد است. صحیح غلط

کلید چهارم – غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید

- ۴ الف. برای اینکه گوشت پخته شده قبل از قراردادن در یخچال کاملاً سرد شود می‌توان آن را یک شب تا تا صبح در دمای اتاق نگهداری نمود. صحیح غلط
- ۴ ب. غذای پخته شده تا زمان مصرف باید کاملاً داغ نگهداری شود. صحیح غلط
- ۴ پ. نگهداری غذا در یخچال فقط باعث کاهش رشد باکتری می‌گردد. صحیح غلط

کلید پنجم – همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمائید

- ۵ الف. از روی ظاهر آب می‌توان سالم بودن آن را تشخیص داد. صحیح غلط
- ۵ ب. میوه‌ها و سبزی‌ها را بشوئید. صحیح غلط

پاسخ: ص ۲۶

نگرش

کلید اول - همیشه نظافت را رعایت نمائید

الف. شستشوی مکرر دست در طول مدت تهیه غذا ارزش صرف وقت بیشتر را دارد.

موافقم مطمئن نیستم مخالفم

ب. تمیز نگهداشتن سطوح آشپزخانه، خطر ایجاد بیماری را کاهش می‌دهد.

موافقم مطمئن نیستم مخالفم

کلید دوم - غذاهای خام را از غذاهای پخته جدا کنید

الف. جداسازی غذای خام از غذای پخته به پیشگیری از وقوع بیماری کمک می‌کند.

موافقم مطمئن نیستم مخالفم

ب. ارزش استفاده از چاقو و تخته برش جداگانه برای غذای خام و پخته ارزش تلاش بیشتر را دارد.

موافقم مطمئن نیستم مخالفم

کلید سوم - غذاها را خوب بپزید

الف. استفاده از دماسنج برای اطمینان از پخت کامل مواد غذایی مفید است.

موافقم مطمئن نیستم مخالفم

ب. سوپ‌ها و خورشت‌ها به منظور اطمینان از ایمنی و سلامتی همیشه باید کاملاً جوشانده شوند.

موافقم مطمئن نیستم مخالفم

کلید چهارم - غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید

الف. یخ زدایی غذا در مکان سرد ایمن‌تر است.

موافقم مطمئن نیستم مخالفم

ب. به نظر من نگهداری غذای پخته شده بیش از ۲ ساعت در خارج از یخچال امن نمی‌باشد.

موافقم مطمئن نیستم مخالفم

کلید پنجم - همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمائید

الف. بازرسی غذا به منظور بررسی تازگی و سالم بودن آن امری با ارزش می‌باشد.

موافقم مطمئن نیستم مخالفم

ب. به نظر من دور ریختن مواد غذایی که تاریخ انقضای آنها گذشته است امری مهم می‌باشد.

موافقم مطمئن نیستم مخالفم

پاسخ: ص ۲۶

رفتار خود اظهاری

کلید اول - همیشه نظافت را رعایت نمائید

الف. من دستانم را قبل و در حین تهیه غذا می‌شویم.

- همیشه □ اکثر اوقات □ گاهی اوقات □ اغلب اینکار را انجام نمیدهم □ هرگز
- ب. من سطوح و تجهیزاتی را که برای تهیه غذا استفاده کرده ام قبل از استفاده مجدد برای سایر غذاها می‌شویم.
- همیشه □ اکثر اوقات □ گاهی اوقات □ اغلب اینکار را انجام نمیدهم □ هرگز

کلید دوم - غذاهای خام را از غذاهای پخته جدا کنید

الف. در هنگام آماده سازی مواد خام و تهیه غذای پخته از تجهیزات و تخته برش جداگانه استفاده می‌کنم.

- همیشه □ اکثر اوقات □ گاهی اوقات □ اغلب اینکار را انجام نمیدهم □ هرگز
- ب. مواد غذایی خام و پخته را در زمان نگهداری از هم جدا نگهداری می‌کنم.
- همیشه □ اکثر اوقات □ گاهی اوقات □ اغلب اینکار را انجام نمیدهم □ هرگز

کلید سوم - غذاها را خوب بپزید

الف. با استفاده از دماسنج و یا اطمینان از روشن شدن رنگ عصاره گوشت از پختن کامل آن مطمئن می‌شوم.

- همیشه □ اکثر اوقات □ گاهی اوقات □ اغلب اینکار را انجام نمیدهم □ هرگز
- ب. گرم شدن مجدد غذا را تا زمانی ادامه می‌دهم که غذا کاملاً داغ شود.
- همیشه □ اکثر اوقات □ گاهی اوقات □ اغلب اینکار را انجام نمیدهم □ هرگز

کلید چهارم - غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید

الف. من غذای منجمد را در یخچال و یا سایر مکان‌های سرد یخ زدایی می‌کنم.

- همیشه □ اکثر اوقات □ گاهی اوقات □ اغلب اینکار را انجام نمیدهم □ هرگز
- ب. پس از پخت غذا باقیمانده آنرا در مدت ۲ ساعت در مکان سرد قرار می‌دهم.
- همیشه □ اکثر اوقات □ گاهی اوقات □ اغلب اینکار را انجام نمیدهم □ هرگز

کلید پنجم - همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمائید

الف. غذاهایی که تاریخ انقضای آن گذشته است بررسی کرده و دور می‌اندازم.

- همیشه □ اکثر اوقات □ گاهی اوقات □ اغلب اینکار را انجام نمیدهم □ هرگز
- ب. قبل از مصرف میوه و سبزی آنها را با آب تمیز می‌شویم.
- همیشه □ اکثر اوقات □ گاهی اوقات □ اغلب اینکار را انجام نمیدهم □ هرگز

پاسخ

بسیار کم	بسیار کم	بسیار کم
بسیار کم	بسیار کم	بسیار کم
بسیار کم	بسیار کم	بسیار کم
بسیار کم	بسیار کم	بسیار کم
بسیار کم	بسیار کم	بسیار کم
بسیار کم	بسیار کم	بسیار کم
بسیار کم	بسیار کم	بسیار کم
بسیار کم	بسیار کم	بسیار کم
بسیار کم	بسیار کم	بسیار کم
بسیار کم	بسیار کم	بسیار کم

باکتری	موجودات زنده میکروسکوپی که ممکن است در محیط، غذا و یا روی حیوانات یافت شود.
مایع سفید کننده یا وایتکس (حاوی کلر)	مایعی با بوی شدید که حاوی کلر است و برای قوی ضد عفونی کردن سطوح در تماس با غذا و ضد عفونی کردن ظروف و تجهیزات استفاده می‌شود.
آلوده کننده	هر عاملی بیولوژیکی و یا شیمیایی، عوامل خارجی و یا سایر موارد که به شکل غیر عمد به مواد غذایی اضافه می‌شود و ایمنی و مناسب بودن آنها را در معرض خطر قرار می‌دهد.
آلودگی متقاطع	انتقال میکروارگانیسم‌ها یا عوامل بیماریزا از مواد غذایی خام به غذاهای آماده مصرف و غیر ایمن ساختن آنها.
منطقه خطر	دامنه دمای بین ۵ تا ۶۰ درجه سانتیگراد که در آن میکروارگانیسم‌ها سریعاً رشد و تکثیر می‌یابند.
اسهال	اختلال در عملکرد روده که با تخلیه مایع و مداوم غیرطبیعی از شکم شناسایی می‌شود.
ضد عفونی کردن	کاهش میکروارگانیسم‌ها در محیط به وسیله عوامل شیمیایی و یا روش‌های فیزیکی به سطحی که ایمنی و مناسب بودن غذا را به خطر نیندازد.
تجهیزات	تمامی اجاق گازها، ظروف داغ، تخته‌های برش، سطوح میزهای آشپزخانه و کانترها، یخچال، فریزر، سینک‌ها، ماشین ظرفشویی و موارد مشابه (به غیر از ظروف) که در فرآوری مواد غذایی و موسسات خدمات غذایی استفاده می‌شود.
مدفوع	مواد زائدی که از حیوان و انسان دفع می‌شود.
غذا	هر محصول حیوانی و یا گیاهی که برای مصرف انسان تهیه و یا فروخته می‌شود شامل نوشیدنی و هر ماده جویدنی و هرگونه مواد افزودنی و نیز سایر موارد که در تهیه غذا از آن استفاده می‌شود. موادی که بعنوان دارو مصرف می‌گردند غذا محسوب نمی‌شوند.
بیماری های غذا زاد	واژه ای عمومی است که برای توصیف ناخوشی و بیماری که در اثر مصرف نوشیدنی و یا غذای آلوده ایجاد می‌شود به کار می‌رود. به طور سنتی به عنوان مسمومیت غذایی شناخته می‌شود.
سطوح در تماس با غذا	سطوح، تجهیزات و وسایلی که بطور معمول با غذا در تماس هستند.
افراد در تماس با غذا	افرادی که بصورت مستقیم با غذای بسته بندی شده و یا بسته بندی نشده، تجهیزات و ظروف مواد غذایی و یا سطوح در تماس با مواد غذایی سروکار دارند، بنابراین انتظار می رود الزامات مربوط به بهداشت مواد غذایی را رعایت کنند.
بهداشت غذا	همه شرایط و اقدامات ضروری که برای اطمینان از ایمنی و مناسب بودن غذا در تمام طول زنجیره غذا ضروری می‌باشد.
آماده سازی غذا	دستکاری غذا به منظور مصرف انسانی بوسیله فرآیندهایی از قبیل شستشو، برش، پوست گیری، مخلوط کردن، پختن و تقسیم کردن.
ایمنی غذا	تمام اقدامات لازم جهت اطمینان از اینکه غذا در هنگام تهیه و یا مصرف - با توجه به استفاده مورد نظر - به مصرف کننده صدمه ای وارد نمی‌کند.
میکروارگانیسم‌ها	موجودات زنده میکروسکوپی از قبیل باکتری، کپک، ویروس و انگل که ممکن است در محیط، غذا و یا روی حیوانات یافت گردد.
بیماری زا	هرگونه میکروارگانیسم ایجاد کننده بیماری از قبیل باکتری، ویروس و یا انگل می‌باشد، اغلب بعنوان یک "جرم" یا "باگ" نامیده می‌شود.
غذای فسادپذیر	غذاهایی که در مدت زمان کوتاه فاسد می‌شوند.
کنترل آفات	کاهش و یا حذف آفات از قبیل مگس، سوسک، موش و یا سایر حیوانات که می‌توانند به مواد غذایی هجوم بیاورند.
احتمال خطر (ریسک)	شدت و احتمال آسیب ناشی از قرار گرفتن در معرض یک خطر است.
غذای آماد برای مصرف	غذاهایی که بدون نیاز به آماده سازی بیشتر از قبیل پخت مصرف می‌شوند.
سمی	مضر و یا مسموم کننده
تجهیزات	اشیائی از قبیل قابلمه، ماهیتابه، ملاقه، اسکوپ، بشقاب، کاسه، چنگال، قاشق، چاقو، تخته برش و یا ظروفی که در آماده سازی، نگهداری، حمل و سرو غذا استفاده می‌شود.
ویروس	عامل عفونی میکروسکوپی غیر سلولی که به منظور تکثیر نیازمند سلول میزبان می‌باشد.

منابع

اطلاعات بیشتر در مورد پنچ کلید دستیابی به غذای سالم‌تر و ایمن‌تر در سایت زیر در دسترس می‌باشد:

www.who.int/foodsafety/consumer/Skeys/en/index.html

نسخه های الکترونیکی از پوستر با زبان های مختلف در سایت زیر در دسترس می‌باشد:

www.who.int/foodsafety/publications/consumer/Skeys/en/index.html

اقتباس از پنچ کلید برای تنظیم بازارهای غذای سالم در سایت زیر در دسترس می‌باشد:

www.who.int/foodsafety/capacity/healthy_marketplaces/en/index.html

پیاده سازی پنچ کلید دستیابی به غذای سالم‌تر و ایمن‌تر در کشورها:

مشاورین منطقه ای و نمایندگان کشوری سازمان بهداشت جهانی نقش بسیار مهمی را در ایجاد و ارتقاء سیاست ها و عملکرد سازمان بهداشت جهانی در سطح منطقه ای و ملی دارند. ممکن است مستقیماً به آنها جهت کمک و مشاوره در زمینه پیاده سازی پنچ کلید دستیابی به غذای ایمن‌تر تماس گرفته شود. جزئیات تماس با آنها را می‌توانید در سایت زیر پیدا کنید:

www.who.int/foodsafety/consumer/Skeys/en/index4.html



این کتابچه توسط دپارتمان ایمنی مواد غذایی، بیماری‌های مشترک و بیماری‌های ناشی از غذای

سازمان بهداشت جهانی منتشر شده است

سازمان بهداشت جهانی - خیابان آپیا ۲۰

CH-1211 ژنو ۲۷ - سوئیس

دورنگار: +۴۱۲۲۷۹۱۴۸۰۷

رایللمه: foodsafety@who.int

وبسایت: www.who.int/foodsafety

پنج کلید دستیابی به غذای سالم تر و ایمن تر

چرا؟

اگرچه اغلب میکروارگانیسم‌ها باعث ایجاد بیماری نمی‌شوند، اما میکروارگانیسم‌های خطرناک بطور گسترده‌ای در خاک، آب، حیوانات و افراد یافت می‌شوند. این میکروارگانیسم‌ها بر روی دست، پارچه تمیزی و تجهیزات بویژه تخته برش باقی می‌مانند و کوچکترین تماس می‌تواند آنها را به مواد غذایی منتقل نماید و بیماری‌های ناشی از غذا را باعث شوند.

همیشه نظافت را رعایت نمایید

- ✓ پیش از تماس با مواد غذایی و در طول آماده سازی آنها، دستان خود را بشوئید.
- ✓ پس از رفتن به توالت، دستان خود را بشوئید.
- ✓ تمام سطوح و تجهیزاتی که جهت آماده سازی مواد غذایی به کار می‌روند را شستشو و گندزدایی نمایید.
- ✓ غذا و محوطه آشپزخانه را از حشرات، آفات و حیوانات خانگی حفظ نمایید.



چرا؟

غذای خام بویژه گوشت قرمز، مرغ و غذای دریایی و شیرآبه آنها، می‌تواند حاوی میکروارگانیسم‌های خطرناکی باشد که ممکن است به سایر مواد غذایی در حین آماده سازی و نگهداری منتقل شود.

غذاهای خام را از غذاهای پخته جدا کنید

- ✓ گوشت قرمز، ماکیان و غذاهای دریایی خام را از سایر غذاها جدا نمایید.
- ✓ در زمان کار کردن با مواد غذایی خام از ظروف و تجهیزات جداگانه مانند چاقو و تخته برش استفاده کنید.
- ✓ مواد غذایی را در ظروف نگهداری کنید تا از تماس بین مواد غذایی آماده شده و مواد غذایی خام جلوگیری شود.



چرا؟

پخت مناسب مواد غذایی می‌تواند تقریباً تمام میکروارگانیسم‌های خطرناک را نابود کند. مطالعات نشان داده‌اند که پخت غذا تا دمای ۷۰ درجه سانتی گراد می‌تواند سبب اطمینان از این بودن غذا برای مصرف شود. برخی از مواد غذایی از قبیل گوشت چرخ شده، رول کباب و تکه‌های بزرگ گوشت و مرغ کامل به توجه ویژه‌ای نیاز دارند.

غذاها را خوب بپزید

- ✓ مواد غذایی بویژه گوشت قرمز، ماکیان، غذاهای دریایی و تخم مرغ را بطور کامل بپزید.
- ✓ غذاهایی مانند سوپ و انواع خورش را تا دمای جوش حرارت دهید تا مطمئن شوید دمای آن به ۷۰ درجه سانتی گراد رسیده است. در مورد گوشت قرمز و ماکیان، اطمینان یابید که رنگ عصاره آنها شفاف باشد و نه صورتی. ایده آل این است که از یک دماسنج استفاده کنید.
- ✓ غذاهای پخته را کاملاً گرم کنید.

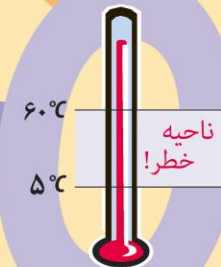


چرا؟

اگر غذا در دمای اتاق نگهداری شود میکروارگانیسم‌ها می‌توانند در آن به سرعت تکثیر شوند. با نگهداری غذا در دمای کمتر از ۵ درجه سانتی گراد و یا دمای بیشتر از ۶۰ درجه سانتی گراد رشد میکروارگانیسم‌ها کاهش یافته یا متوقف می‌گردد. با این حال برخی از میکروارگانیسم‌های خطرناک در دمای زیر ۵ درجه سانتی گراد نیز رشد می‌کنند.

غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید

- ✓ غذای پخته را بیش از دو ساعت در دمای اتاق نگهداری نکنید.
- ✓ غذای پخته و فساد پذیر را بلافاصله (ترجیحاً تا کمتر از ۵ درجه سانتی گراد) سرد کنید.
- ✓ غذاهای پخته شده را تا زمان مصرف در دمای بیشتر از ۶۰ درجه سانتی گراد نگهداری کنید.
- ✓ از نگهداری غذا به مدت طولانی حتی درون یخچال اجتناب ورزید.
- ✓ یخ زدایی مواد غذایی را در دمای اتاق انجام ندهید.



چرا؟

مواد غذایی خام از قبیل آب و یخ ممکن است با میکروارگانیسم‌ها و مواد شیمیایی خطرناک آلوده شوند. ممکن است در مواد غذایی کپک زده و آسیب دیده، ترکیبات شیمیایی سمی تشکیل گردد. توجه در انتخاب مواد غذایی خام و انجام اقدامات ساده‌ای مانند شستشو و پوست گیری می‌تواند باعث کاهش خطر گردد.

همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمایید

- ✓ از آب سالم استفاده نمایید و یا آن را به نحوی تیمار کنید که سالم و پاکیزه گردد.
- ✓ غذای سالم و تازه را انتخاب کنید.
- ✓ از مواد غذایی که بر روی آنها فرایند ایمن سازی انجام گرفته مانند شیر پاستوریزه استفاده نمایید.
- ✓ میوه‌ها و سبزی‌ها را کاملاً تمیز بشوئید بویژه در مواردی که بصورت خام مصرف می‌شوند.
- ✓ از مصرف مواد غذایی پس از گذشت تاریخ انقضای آنها خودداری نمایید.

