

الوصايا الخمس لضمان مأمونية الغذاء

لماذا؟

لأنه على الرغم من أن معظم الجراثيم لا تسبب المرض، إلا أنه توجد، جراثيم خطيرة، تنتشر على نطاق واسع، في التربة، والماء، والحيوانات، والإنسان. وتكون هذه الجراثيم محمولة على الأيدي، والمساح، والأواني، وخصوصاً ألواح التقطيع، ويمكن أن يؤدي أقل تماس إلى نقل هذه الجراثيم إلى الطعام وإصابة الإنسان بالأمراض المنقولة بالغذاء.

حافظ على نظافتك

- ✓ اغسل يديك قبل تناول الطعام، واغسلهما مراراً وتكراراً أثناء إعداده
- ✓ اغسل يديك بعد الذهاب إلى المراحيض
- ✓ اغسل وطهر جميع السطوح والمعدات المستخدمة لإعداد الطعام
- ✓ اضمن حماية الطعام وساحات المطبخ من الحشرات، والهوم، وسائر الحيوانات



لماذا؟

لأن الأطعمة النيئة، لاسيما اللحوم والدواجن، والأطعمة البحرية، وعصارتها، وقد تكون محتوية على جراثيم خطيرة يمكن نقلها إلى الأطعمة الأخرى أثناء إعداد الطعام وتخزينه.

افصل بين الطعام النيء والطعام المطبوخ

- ✓ افصل بين النيء من اللحوم والدواجن والأطعمة البحرية وبين الأطعمة الأخرى
- ✓ استعمل لتداول الأطعمة النيئة معدات وأواني وأدوات منفصلة (مثل السكاكين وألواح التقطيع)
- ✓ قم بتخزين الطعام في أوعية تفادياً للتماس بين الأطعمة النيئة والمطبوخة



لماذا؟

لأن الطبخ الجيد يقلل جميع الجراثيم الخطرة تقريباً وقد أتضح من الدراسات إن طهو الطعام حتى درجة 70 مئوية يمكن أن يساعد على ضمان مأمونية تناوله. وتشمّل قائمة الأطعمة التي تتطلب اهتماماً خاصاً اللحم المفروم، والندوشبات المفلوقة، الكفتة، وقطع اللحم الكبيرة، والدواجن التي تطهى كاملة.

اطبخ الطعام طبخاً جيداً

- ✓ اطبخ الطعام جيداً، لاسيما للحوم، والدواجن، والبيض، والأطعمة البحرية
- ✓ اجعل الحساء والشربة وما إليها تغلي، للتأكد من وصولها إلى درجة 70 مئوية.
- ✓ وتأكد من أن لون عصارات اللحوم والدواجن لم يعد وردياً، والأفضل استخدام مقياس للحرارة (ترمومتر)
- ✓ قم بإعادة تسخين الطعام المطبوخ تسخيناً جيداً



لماذا؟

لأن الجراثيم تستطيع أن تتكاثر بسرعة فائقة في حالة تخزين الطعام في درجة حرارة الغرفة. وقد تكون درجة حرارة الطعام تحت 5 أو فوق 60 درجة مئوية، بيئاتاً لمسوا الجراثيم أو يتوقف تماماً. ومع ذلك فإن بعض الجراثيم الخطرة قد تنمو تحت درجة 5 مئوية.

حافظ على إبقاء الطعام في درجة حرارة مأمونة

- ✓ لا تترك الطعام المطبوخ في درجة حرارة الغرفة أكثر من ساعتين
- ✓ ضع في التلاجة (البراد) فوراً جميع الأطعمة المطبوخة والقابلة للفساد والأفضل حفظها تحت درجة حرارة 5 مئوية
- ✓ حافظ على سخونة الطعام المطبوخ (أكثر من 60 مئوية) حتى موعد تقديمه
- ✓ لا تخزن الطعام مدة طويلة حتى في التلاجة (البراد)
- ✓ لا تحاول إزالة تجميد الطعام المجمد، في درجة حرارة الغرفة



لماذا؟

لأن المواد الخام، بما فيها الماء، والجليد، قد تكون ملوثة بجراثيم وكيماويات خطيرة. وقد تكون بعض الكيماويات السامة في الأطعمة التالفة والمصنعة ويمكن للحمض في أحماض المواد البنية، وبعض الفنادير البسيطة، مثل الفسل والفششر، أن تقلل من احتمالات التعرض للخطر.

استعمل المياه المأمونة والمواد الغضة المأمونة

- ✓ استعمل المياه الصالحة للشرب أوعالجها لتصبح صالحة للشرب
- ✓ اختر أطعمة طازجة وسليمة
- ✓ اختر الأطعمة التي عولجت لكي تكون مأمونة، مثل اللبن المبستر
- ✓ اغسل الفواكه والخضراوات، لاسيما إذا كانت ستؤكل غضة
- ✓ لا تستخدم الطعام بعد انتهاء تاريخ صلاحيته



المعرفة = الوقاية