



بهداشت مواد غذایی:

رعایت کلیه اصولی که باید، در تولید، نگهداری، عرضه و فروش مواد غذایی مورد توجه قرار گیرد تا غذای سالم و با کیفیت مطلوب به دست آید. عوامل آلوده کننده ی مواد غذایی به عواملی گفته می شود که در ماده ی غذایی وجود دارد و از طریق ایجاد بیماری سلامت مصرف کننده را تهدید می کند.



عواملی که یک ماده ی غذایی را غیر ایمن می کند شامل حشرات، جوندگان، باکتری ها، ویروس ها، انگل ها، پروتوزوآها و سموم قارچی هستند که سبب مسمومیت غذایی (وارد شدن سم ایجاد شده به ماده ی غذایی) می شود. در این راستا به اهمیت بهداشت مواد غذایی می رسیم.

طبق بررسی:

۷۷٪ مسمومیت های غذایی در رستوران ها و مراکز عمومی

۲۰٪ در منازل

۳٪ تجاری



عوامل آلوده کننده ی مواد غذایی:

عوامل فیزیکی: ساختمان و ابزار کار

عوامل کاربردی: رعایت اصول بهداشتی هنگام کار با مواد غذایی

عوامل فردی: بهداشت فردی و آموزش

شرایط بهداشتی کارکنانی که با مواد غذایی سرو کار دارند باعث انتقال آلودگی از مواد خام اولیه به ابزار، میوه ها، سطوح کار، دستگاه های تولید، محصول نهایی و مواد بسته بندی می شوند که با روشهایی مثل فرآیند های حرارتی و جداسازی مواد غذایی خام از پخته، گرم کردن صحیح و کافی مواد غذایی قبل از مصرف، نگهداری گوشت های پخته در یخچال، انجماد ویا کنسرو کردن می توان انتقال آلودگی را کاهش داد.

مخاطرات شیمیایی نیز در هر یک از مراحل تهیه، تولید و عرضه ی مواد غذایی اثر می گذارد.

این مخاطرات در مواد شوینده، ترکیبات حساسیت زا در مواد غذایی، آفت کش ها و فلزات سمی وجود دارد.

برای مثال بعد از باز شدن در قوطی رب به علت حل شدن جدار فلزی قوطی، استفاده از آن خطرناک است.



پس باید رب را از داخل قوطی خارج کرده و در ظرف شیشه ای نگهداری نمود.

مواد شوینده روی ابزار، وسایل و سطوح باقی می ماند و به خود مواد غذایی وارد می شود بنابراین برنامه ی شستشوی ظروف، ابزار و سطوح کار از اهمیت خاصی در مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی برخوردار است.

ترکیبات حساسیت زا نیز در برخی از افراد باعث حساسیت می شود.

مخاطرات فیزیکی نیز شامل خرده های سنگ، شن، ماسه،

چوب، پلاستیک و... که در صورت ورود به مواد غذایی به بدن آسیب می رساند.

از روشهای نگهداری مواد غذایی، افزودن مواد نگهدارنده است که باعث افزایش کیفیت و ماندگاری محصولات غذایی و کاهش فعالیت میکروارگانیسم ها می شود. اما استفاده از بسیاری از آنها ضرر هایی نیز به دنبال دارد.

برای مثال نیتريت سدیم و نیترات سدیم که به تشدید طعم و رنگ سوسیس و کالباس کمک می کند و می تواند مانع فعالیت سم کشنده بوتولیسم شود طی گوارش نوعی ماده ی سرطان زا تولید می کند یا مواد افزودنی موجود در پفک، آمبیوه ها و نوشابه ها می توانند آلرژی ایجاد کنند.



روش های مختلف نگهداری مواد غذایی:

۱- حرارت دادن

۲- سرما و انجماد

۳- خشک کردن

۴- مواد شیمیایی

۵- غلیظ کردن

۶- دود دادن

۷- اشعه دادن

۸- انبار و سیلو

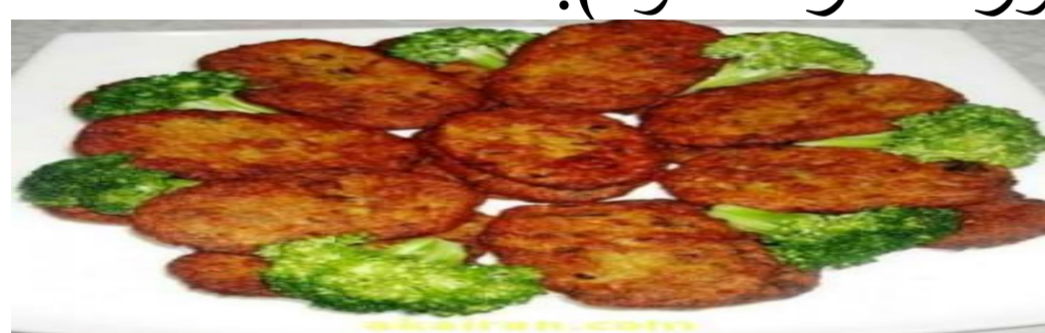
۹- تخمیر



استفاده از گرما:

مهمترین روش های حرارتی برای نگهداری مواد غذایی دو روش پاستوریزاسیون و استریلیزاسیون میباشد در روش پاستوریزاسیون تا حدودی میکروارگانیسم ها از بین رفته و آنزیم ها غیر فعال می شوند. به همین دلیل فرآورده های پاستوریزه مثل شیر پاستوریزه باید حتما در یخچال نگهداری شوند.

در روش استریلیزاسیون، کلیه میکروارگانیسم ها از بین رفته و آنزیم ها غیر فعال می شوند. در نتیجه ماده غذایی برای مدت طولانی قابل نگهداری است. مثل شیرهای استریلیزه شده که به صورت در بسته در خارج از یخچال تا ۲-۳ ماه قابل نگهداری هستند. (هنگامی که بسته بندی شیر استریلیزه باز شده و مورد استفاده قرار می گیرد باید حتما در یخچال قرار گیرد و ظرف ۲-۳ روز مصرف شود).



انجماد مواد غذایی:

انجماد یکی از بهترین روش های نگهداری دراز مدت برای مواد غذایی است. منجمد کردن مواد غذایی و نگهداری آنها در فریزر موجب توقف رشد و تکثیر میکروبی شده و نیز واکنش های آنزیمی که موجب کاهش ارزش غذایی مواد می شود را به حداقل می رساند

از روش های دیگر مانند تهیه کنسرو، خشک کردن، استفاده از پرتوها (تابش اشعه)، نمکسود کردن، دود دادن، تهیه ترشی و مربا، استفاده از مواد نگهدارنده برای نگهداری و جلوگیری از فساد مواد غذایی نیز استفاده می شود.

رعایت اصول بهداشتی برای جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی:

رعایت بهداشت فردی:

افرادی که در کار تهیه و توزیع مواد غذایی هستند از جمله کارکنان بوفه های مدارس باید در زمینه رعایت اصول بهداشت فردی آموزش ببینند. انواع آلودگیهای میکروبی، باکتریایی و انگلی از طروق مختلف و در اثر تماس با دست، ترشحات حلق و بینی و حتی لباس افرادی که تهیه و توزیع مواد غذایی را به عهده دارند به مصرف کننده منتقل می شود.

بنابراین در آموزش نکات ذیل باید تاکید شود:

۱- پوشیدن لباس تمیز در محل کار

۲- دور کردن زیور آلات از خود

۳- پوشاندن موی سر

۴- پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه

۵- باند پچی کردن خراش ها و زخم های روی انگشتان

۶- شستن کامل دست ها با آب و صابون قبل از تهیه غذا و بعد از اجابت مزاج

۷- کوتاه نگهداشتن ناخن ها

تهیه و تنظیم: مریم یزدانی

دانشجوی کارشناسی پرستاری ۹۱

زیر نظر استاد:

سرکار خانم مدی نشاط