

مواد غذایی سالم و نقش آن در سلامتی

مواد غذایی در صورتی باعث رشد انسان و تولید انرژی در بدن می شود که سالم باشند. مصرف مواد غذایی آلوده، فاسد و مانده که معمولاً با میکروب های بیماری زا و مواد شیمیایی مضر همراه است باعث بیماری، ناتوانی و مسمومیت در انسان می گردد. لذا انسان علاوه بر استفاده کافی از مواد غذایی باید برای حفظ سلامتی خود، سلامت مواد غذایی را نیز حفظ نماید و از فساد و آلودگی آنها پیشگیری نماید.

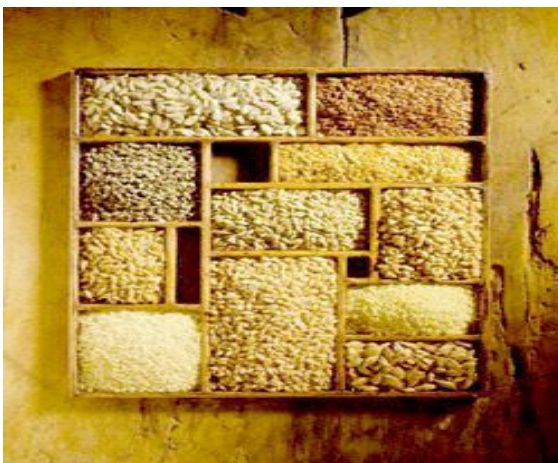
مشخصات مواد غذایی

* مواد غذایی یا قابل شستشو هستند یا غیر قابل شستشو که دقت در تهیه و عرضه بهداشتی هر دودسته دارای اهمیت ویژه ای است اما آن دسته که غیر قابل شستشو هستند نیاز به دقت بیشتری دارند .

* مواد غذایی یا بسته بندی شده هستند یا فله (غیر بسته بندی شده) ، که مراقبت از مواد غذایی فله نیاز به دقت بیشتری دارند .



* مواد غذایی زود فساد پذیر یا دیر فساد پذیرند: که مراقبت از مواد غذایی زود فساد پذیر نیاز به دقت بیشتری دارند .



(فساد غذا عبارتست از: تغییراتی در مواد غذایی به صورتی که آن را برای انسان غیر قابل مصرف نماید. این تغییرات میتواند سبب کاهش یا از بین رفتن ارزش غذایی شده یا موجب مسمومیت و بیماری در انسان گردد .)

آلودگی مواد غذایی :

مواد غذایی در هریک از مراحل تولید، توزیع، آماده سازی و عرضه ممکن است آلوده شوند این آلودگی ممکن است ناشی از عوامل زیر باشد.

- ۱- عوامل میکروبی (نظیر باکتری ها، ویروسها، انگل ها، پروتوزوئرها و قارچها در مواد غذایی)
- ۲- عوامل شیمیایی (نظیر شوینده ها، فلزات سمی، آفت کشها، مواد افزودنی شیمیایی و... در مواد غذایی)
- ۳- عوامل فیزیکی (نظیر ترکیباتی مثل شیشه، فلزات، شن و ماسه، چوب و... در مواد غذایی)



*- مهم ترین راه های کاهش آلودگی مواد غذایی عبارتند از:

- تهیه مواد غذایی از مراکز و اماکن بهداشتی قابل اعتماد
- استفاده از مواد غذایی استاندارد و سالم
- طبخ کامل مواد غذایی
- گرم کردن کامل مواد غذایی پخته شده قبل از مصرف
- شستشو و گندزدایی ظروف مورد استفاده جهت تهیه و مصرف مواد غذایی
- نگهداری مواد غذایی در ظروف مناسب و در دار
- نگهداری مواد غذایی در یخچال
- رعایت موازین بهداشت فردی
- کنترل حشرات و جوندگان
- سالم سازی سبزیجات و میوه جات
- عدم تماس مواد غذایی خام با مواد غذایی پخته
- شستشوی کامل دست در هنگام تهیه و مصرف مواد غذایی
- استفاده از ابزار کار مناسب در هنگام تهیه مواد غذایی

روش های نگهداری مواد غذایی

برای جلوگیری از فساد و آلودگی مواد غذایی باید روشهای نگهداری درست مواد غذایی را شناخت.

اهداف اصلی روش های نگهداری مواد غذایی شامل موارد زیر می باشد .

الف : نابودی کامل میکروب های موجود در مواد غذایی و یا نابودی میکروبهای بیماری زا و خطر ناک آنها

ب: جلوگیری از تکثیر و تولید مثل میکروب ها در مواد غذایی

مهم ترین روشهای نگهداری مواد غذایی عبارتند از :

۱- **روشهای حرارتی** (گرم و سرد کردن) شامل: پخت و پز مواد غذایی، پاستوریزه کردن، استریلیزه کردن، فریز کردن

اغلب میکروبهها در محدوده معینی از درجه حرارت رشد می کنند که اگر حرارت محیط زندگی آنها از این محدوده بالاتر یا پایین تر برود قادر به رشد نخواهند بود، باید توجه داشت که در حرارت بالای ۷۰ درجه سانتی گراد اغلب میکروبهها نابود می شوند (حرارت در دسترس ترین و آسان ترین روش جهت سالم سازی مواد غذایی قابل پخت و پز است) در دمای زیر ۱۸ درجه سانتی گراد فعالیت میکروبهها متوقف می شود .

۲- **روش خشک کردن** : با این روش آب ماده غذایی (که از فاکتور های لازم برای رشد میکروبههاست) به حداقل می رسد و لذا امکان رشد و تکثیر آنها را به حداقل می رساند.

۳- به سایر روشهای نگهداری مواد غذایی مثل: استفاده از **اشعه، نمک زدن، دود دادن و نگهدارند ها** و افزودنیها می توان اشاره نمود

۴- **بسته بندی** اصولی و صحیح مواد غذایی در صنایع نیز به نگهداری بهتر مواد غذایی کمک می کند .

مواد غذایی بسته بندی شده :

مواد غذایی بسته بندی شده به مواد غذایی فله یا غیر بسته بندی شده ارجحیت دارند، زیرا بسته بندی اولاً " موجب افزایش ماندگاری مواد غذایی می شود، ثانياً " کیفیت مواد غذایی در زمان نگهداری و حمل و نقل حفظ می شود و ثالثاً " از ورود عوامل خارجی به داخل مواد غذایی جلوگیری می شود..

مواد غذایی بسته بندی شده باید درای ویژگی های زیر باشند.

- تاریخ تولید وانقضاءمصرف آنها به زبان فارسی و خوانا روی بسته درج شده باشد.
- پروانه ساخت وبهره برداری از وزارت بهداشت بر روی بسته درج شده باشد.
- نام وآدرس کارخانه تولید کننده برروی بسته قید شده باشد
- ترکیبات بکار رفته در مواد غذایی برروی بسته قید شده باشد
- سری ساخت مواد غذایی برروی بسته قید شده باشد

ده قانون طلایی سازمان جهانی بهداشت برای تهیه مواد غذایی ایمن و بهداشتی

- مواد غذایی فرآیند شده را انتخاب کنید (مثل شیر پاستوریزه و...)
- مواد غذایی را بطور کامل بپزید .
- مواد غذایی پخته شده را در کوتاه ترین فاصله زمانی مصرف نمائید .
- مواد غذایی پخته شده را به دقت و بطور ایمن نگهداری نمائید .
- مواد غذایی را که قبلاً پخته شده ، مجدداً بطور کامل حرارت دهید .
- از تماس مواد غذایی خام با مواد غذایی پخته جلوگیری نمائید .
- دستها را بطور مرتب بشوید .
- سطوح آشپز خانه را به دقت تمیز نگه دارید .
- مواد غذایی را از دسترس حشرات ، جوندگان و دیگر حیوانات دور نگه دارید .
- از آب بهداشتی و ایمن استفاده نمائید .

تهیه وتنظیم : کرمحسین صوفی زاده - کارشناس بهداشت محیط

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی لرستان

زمستان ۸۸