



مرکز آموزشی تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی

ایمنی و بهداشت مواد غذایی



مهندس شیوا شیردل - کارشناس بهداشت محیط

زمستان ۱۴۰۰

بهداشت مواد غذایی

برای برخورداری از تغذیه مناسب و درست باید به دو موضوع زیر توجه داشت:

۱- دریافت عوامل مختلف غذایی متناسب با نیازهای بدن (ماکرونوترینت ها، میکرونوترینت ها...)

۲- رعایت اصول و موازین بهداشتی یا انجام یک سری اعمال در کلیه مراحل تهیه، تولید، حمل و نقل، نگهداری، فروش و مصرف مواد غذایی در جهت کاهش آلودگی های فیزیکی، شیمیایی و بیولوژیکی تا حدی که برای سلامتی انسان زیان آور نباشد را بهداشت مواد غذایی گویند.

مسمومیت غذایی زمانی ایجاد می شود که غذا بوسیله عوامل بیماری زا یا سموم آلوده شود. زمانی که منشا این آلودگی از باکتری های بیماریزا باشد، مدیریت غلط در بخش تغذیه (عدم نگهداری صحیح) ممکن است سبب گسترش آلودگی ها شده و نهایتاً باعث ایجاد بیماری در افراد مستعد گردد.

From farm to plate
Make food safe

ایمنی غذا " از مزرعه تا سفره "

الزامات بهداشت مواد غذایی در بیمارستان

✚ همیشه مواد غذایی سالم را انتخاب نمایید.

✚ همیشه مواد غذایی را از منابع معتبر و مجاز تهیه نمایید.

✚ همیشه مواد غذایی و آشامیدنی بسته بندی را پس از دریافت (خریداری) و قبل از استفاده یا ذخیره سازی کاملاً تمیز نمایید.

✚ همیشه مواد غذایی را به شیوه بهداشتی نگهداری نمایید. (دور از تابش نور خورشید - شستشوی صحیح - انجماد صحیح و ...)

✚ دستهایتان را مرتب به شیوه بهداشتی بشویید.

✚ محیط آشپزخانه را همیشه تمیز و بهداشتی نگه دارید.

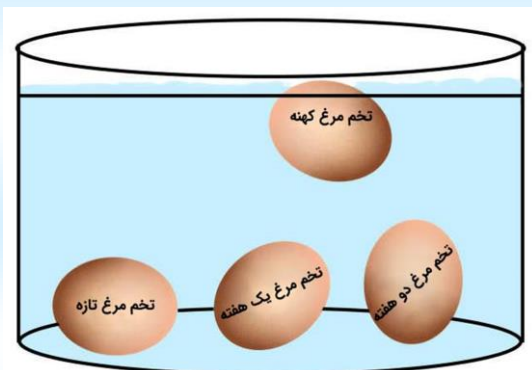
✚ غذاها را کاملاً بپزید.

✚ غذا را بلافاصله بعد از پخت مصرف نمایید.

✚ در نگهداری مواد پخته دقت نمایید.

✚ در طبخ مواد غذایی از روغنهای مناسب استفاده نمایید.

راههای تشخیص تخم مرغ تازه از تخم مرغ کهنه



اهمیت دما در نگهداشت مواد غذایی

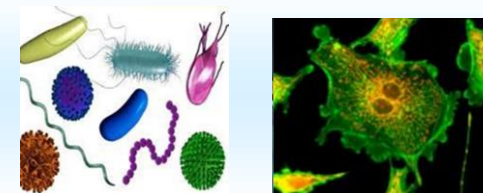
مواد غذایی بالقوه خطرناک نباید بیش از دو ساعت در محدوده دمای خطرناک (دمای بین ۵ تا ۶۰ درجه سلسیوس) نگهداری گردد و باید در دمای پایین تر از ۵ درجه سلسیوس یا در دمای بالاتر از ۶۰ درجه سلسیوس نگهداری گردد.

سرد کردن مواد غذایی

غذا باید طی مدت دو ساعت یا کمتر، از دمای ۶۰ به ۲۱ درجه سلسیوس و سپس در مدت ۲ ساعت در یخچال، فریزر یا سردخانه از دمای ۲۱ به ۵ درجه سلسیوس یا کمتر سرد شود.

مهمترین علل ایجاد بیماری ناشی از غذا

- فرآیند طولانی مدت آماده سازی غذا
- ذخیره سازی در دمای نامناسب
- سرد کردن غذا بطور خیلی آهسته پیش از قرار دادن آن در یخچال
- عدم گرم کردن مجدد غذا تا دمایی که در آن باکتری های مولد مسمومیت غذایی از بین بروند.
- استفاده از غذای و یا تجهیزات آلوده
- عدم پخت کافی گوشت محصولات گوشتی و طیور
- عدم رعایت مدت زمان لازم برای خروج از حالت انجماد گوشت و مرغ یخ زده (دیفراست)
- نگهداری غذا در دمای کمتر از ۶۳ درجه سانتیگراد
- عدم نگهداری غذای پخته و خام به شیوه اصولی
- پخت محصولات گوشتی و طیور بیش از مقدار مورد نیاز
- وجود بیماری مسری در دست اندرکاران تهیه و توزیع غذا
- عدم رعایت بهداشت توسط کارکنان واحد تغذیه



بیماریهای شایع در دست اندر کاران مواد غذایی و شیوه برخورد با آن

- اسهال و استفراغ: توقف کار و ترک محیط کار تا ۲۴ ساعت پس از پایان علائم
- زردی: توقف کار و برای شروع مجدد کار نیاز به گواهی پزشک معتمد می باشد.
- جوش و یا زخم باز و یا سوختگی بر روی دست و مچ ها: چنانچه بر روی دست سوختگی، ضایعات چرکین مانند جوش و یا زخم وجود دارد که امکان پوشش کامل آن با دستکش نیست، کار متوقف گردد.

