

رعایت بهداشت و اصول نگهداری مواد غذایی در ماه مبارک رمضان



به گزارش بهداشت نیوز و به نقل از روابط عمومی مدیریت غذا و دارو؛ در واقع تنها در شرایطی می توان انتظار داشت روزه دار سلامت جسم و روح را به دست آورد که مطابق قواعد صحیحی رفتار نموده و ضمن رعایت اصول صحیح تغذیه، به رعایت نکات بهداشتی در حین تهیه، طبخ و توزیع مواد غذایی توجه داشته باشد.

✚ بدین منظور لازم است از خرید محصولات روباز که در فضای معمولی نگهداری می شوند، باید خودداری کرد، شیرینی سنتی از جمله زولبیا و بامیه از مراکز مجاز تهیه گردد و از خرید کردن از مراکز و محل های غیرمجاز و دستفروشان خودداری شود.

✚ در هنگام خرید باید توجه شود که متصدیان مراکز عرضه غذا، بهداشت فردی را رعایت کنند. آش و حلیم و مواد غذایی مشابه از محل های مجاز و شناخته شده، خریداری شود و در صورت لزوم استفاده از ظروف یکبار مصرف، ظروف باید ترجیحاً گیاهی و دارای پروانه ساخت معتبر از سازمان غذا و دارو باشد.

✚ نگهداری مواد غذایی و نوشیدنی داغ نباید در ظروف یکبار مصرف پلاستیکی و یا ظروف یکبار مصرف نازک و شکننده باشد. برای سرو نوشیدنی های داغ توصیه می شود از لیوان های کاغذی یکبار مصرف استفاده شود.

✚ ضمناً در تهیه مواد غذایی بسته بندی شده از جمله خرما، پنیر، حلوا شکری و مواد غذایی مشابه به سالم بودن بسته، مجوز سازمان غذا و دارو و تاریخ مصرف و تولید و انقضا توجه شود.

✚ غذای سحری که هنگام افطار یا شام تهیه میگردند، سریعاً در عرض مدت حداکثر ۱/۵ ساعت سرد نموده و به یخچال منتقل گردد و به هنگام مصرف کاملاً گرم شود تا دمای مرکز آن حداقل به ۷۰ درجه سانتی گراد برسد. به عبارت دیگر نگهداری مواد غذایی باید در دمای مناسبی انجام گرفته و غذاهای داغ در دمای

بالای ۶۳ درجه سانتی گراد و غذاهای سرد زیر ۱۰ درجه سانتی گراد ترجیحا" (زیر ۵ درجه سانتیگراد) سرو شوند.

در صورت استفاده از سبزی و میوه در وعده‌های غذایی نسبت به سالم‌سازی آن توجه شود. شستشوی اولیه، انگل زدایی، گندزدایی با مواد گندزدای مجاز و شستشوی نهایی ضروری است. رعایت بهداشت فردی به ویژه در هنگام تهیه و سرو مواد غذایی، رعایت نظافت و بهداشت محل کار، به ویژه محل و کارگاه‌های تهیه و طبخ شیرینی‌های سنتی، زولبیا و بامیه و آش و حلیم و سایر مواد غذایی الزامی است.

روش تهیه و مصرف غذا در ماه رمضان با ماه‌های دیگر سال قدری متفاوت است. این تفاوت فقط شامل خوراکی‌های مخصوص رمضان که در ماه‌های دیگر کمتر مصرف می‌شوند یا دفعات غذا خوردن نیست. یکی از وجوه تمایزی که در این ماه وجود دارد عجله در همه امور است. هنگام سحر مردم با عجله غذا می‌خورند تا قبل از اذان صبح سحری خود را تمام کرده باشند و هنگام غروب از فرط گرسنگی با عجله افطار می‌کنند. عجله در خوردن مانع از ارزیابی دقیق طعم و مزه غذا از طریق چرخاندن آن در تمامی قسمت‌های زبان می‌باشد، بنابراین ممکن است بعضی از تغییرات طعم و مزه که در اثر از دست رفتن سلامت غذا به وجود می‌آید، از نظر پنهان بماند. این عجله در هنگام خرید مواد غذایی به خصوص در فصول گرم سال نیز نمود پیدا می‌کند، عجله در خرید انسان را از توجه به بعضی نکات مهم و بهداشتی باز می‌دارد.

در ماه رمضان عرضه تهیه و توزیع مواد غذایی با دست‌های آلوده، از اصلی‌ترین علل آلودگی میکروبی مواد غذایی می‌باشد. بسیاری از مواد غذایی هنگام تهیه به حدی حرارت می‌بینند که میکروب‌های آن از بین می‌رود، ولی آلودگی ثانویه آن را ناسالم می‌کند. دست‌های آلوده فروشنده، وجود زخم در دست فروشنده و نگهداری مواد غذایی بدون پوشش در معرض هوا از جمله راه‌های آلودگی ثانویه مواد غذایی می‌باشند. گرد و غبار هوا، مگس و دیگر حشرات از جمله منابع مهم آلودگی می‌باشند. عطسه و سرفه بر روی مواد غذایی، بسیاری از میکروب‌های موجود در مجرای تنفسی را به غذا منتقل می‌کند. یکی از خطاهای متداول در نانوائی‌ها، مراکز فروش خشکبار و حتی شیرینی‌فروشی‌ها این است که فروشنده اجازه می‌دهد مشتری مواد غذایی را لمس نماید، لمس مواد غذایی یکی از راه‌های انتقال بیماری‌های میکروبی از جمله آنفلوانزا می‌باشد.

بعضی از مواد غذایی باید در یخچال یا فریزر نگهداری شوند. عدم رعایت این نکته برای مدت طولانی سبب افزایش بار میکروبی مواد غذایی می‌گردد. میکروب‌ها به سرعت تکثیر شده و فساد میکروبی یا

شیمیایی ماده غذایی را رقم می‌زنند. توجه داشته باشید که وقتی مواد غذایی به میکروب‌های سرما دوست آلوده می‌شوند توانایی رشد و تکثیر در دمای یخچال را نیز دارند، بنابراین نگهداری در سرما مانع از رشد آن‌ها نمی‌شود. ممکن است غذاهای منجمد در دمای انجماد نگهداری نشده باشند یا حمل و نقل نامناسب اتفاق بیفتد و بعد از آن دوباره در فروشگاه منجمد می‌شوند در این حالت فرصت مناسبی برای میکروب‌های سرماگرا به وجود می‌آید تا در یخچال منزل به کار خود ادامه دهند. همچنین در صورت رفع انجماد یا دیفرست شدن، اسپور باکتری‌ها مجدداً رشد نموده و باعث آلودگی مواد غذایی می‌گردند. باکتری‌ها نه تنها می‌توانند غذا را آلوده کنند، بلکه با تجزیه بعضی اجزای غذا یا تأثیر بر فعالیت بعضی آنزیم‌ها، در فساد شیمیایی غذا نیز نقش دارند. بعضی از این میکروب‌ها می‌توانند با تولید سم شما را مسموم کنند، بنابراین توصیه می‌شود در ماه رمضان از غذاهای از پیش مانده کمتر استفاده نمایید.

➤ زولیا و بامیه حاوی مقادیر زیادی روغن می‌باشد و پتانسیل زیادی برای فساد پذیری دارد و در صورت استفاده مکرر از روغن خطر اکسید شدن آن وجود دارد. بنابراین ترجیحاً زولیا و بامیه را از مراکز پر فروشی خرید نمایید که از روغن سالم استفاده می‌نمایند، شیرینی برای مدت زیادی روی پیشخوان فروشگاه نمی‌ماند و معمولاً تهیه و فروش شیرینی‌هایشان روزانه است. زولیا و بامیه اگر در سینی‌های بدون پوشش برای مدت زیادی در معرض هوا قرار گیرد آلوده و فاسد می‌شوند. از طرف دیگر تماس با مگس و گرد و غبار هوا آن را ناسالم می‌کند.

➤ گاهی به دلیل گرانی زعفران، استفاده از رنگ‌های مصنوعی بسیار متداول است. اگر غذاهای آماده مثل آش خریداری می‌کنید، ترجیحاً از خانه با خود ظرف ببرید. در صورت خرید آش در ظروف یکبار مصرف پلیمری مراقب باشید آش را در ظروف مقاوم به حرارت بریزد. عدم رعایت این نکته بیشتر در اماکن عمومی که هنگام افطار، چای داغ توزیع می‌کنند به چشم می‌خورد.

➤ از نوشیدن چای در لیوان‌های شفاف خودداری نمایید. ظروف یکبار مصرف از جنس گیاهی و فوم (پلی استایرن) و ظروف پلی استایرن سفید رنگ نیز برای مواد غذایی گرم و مرطوب قابل استفاده می‌باشند. ظروف با جنس پلی استایرن بی‌رنگ و شفاف فقط جهت نوشیدنی‌های سرد مناسب می‌باشند و استفاده از آن برای مواردی که دمای محتوای ظروف بیش از ۶۵ درجه سانتی‌گراد بوده و یا اینکه لایه خارجی مواد غذایی محتوای آن چربی باشد که در تماس با ظرف قرار می‌گیرد ممنوع می‌باشد.

➤ علاوه بر این از خرید فرآورده‌هایی که برای مدت طولانی در برابر نور آفتاب قرار گرفته‌اند خودداری نمایید، چرا که احتمال فساد میکروبی و شیمیایی در فصول گرم سال به حداکثر می‌رسد. علاوه بر این نور آفتاب ویتامین‌های موجود در دوغ را از بین برده سبب اکسید شدن چربی آن می‌شود این موضوع در مورد

آب آشامیدنی نیز میتواند صادق باشد و نور آفتاب روی بار میکروبی آب آشامیدنی و نیز بر کیفیت انواع نوشابه، چپس و سایر تنقلات که در معرض آفتاب قرار می گیرند تاثیر می گذارد. هنگام خرید توجه نمایید که فرآورده های پروتئینی آخرین محصولاتی باشند که خرید می کنید و تا حد امکان از خرید جوجه کباب های خام رنگی که به اسم زعفرانی فروخته می شوند خودداری نمایید. استفاده از رنگ های مصنوعی بجای زعفران بسیار متداول است.

در پایان روابط عمومی مدیریت غذا و دارو اسدآباد به مردم شریف این شهرستان یادآور می شود که صورت مشاهده هرگونه تخلف بهداشتی در هنگام خرید و تهیه مواد غذایی از جمله عدم رعایت بهداشت فردی، نظافت و بهداشت محیط، نگهداری و فروش مواد غذایی غیربهداشتی و تاریخ گذشته و موارد مشابه، از طریق سامانه شکایات مردمی ۱۹۰، وزارت بهداشت را مطلع فرمایید.

