

بهداشت مواد غذایی در وهله اول از نظر سالم بودن غذا و در مرحله بعد از نظر بالا بودن کیفیت آن دارای اهمیت فراوان می باشد.

فساد مواد غذایی که بر اثر عوامل میکروبی و غیر میکروبی صورت می گیرد باعث کاهش کیفیت غذا و خراب شدن ظاهر آن می گردد. لذا هنگامی که با مواد غذایی سرو کار داریم لازم است که اصول بهداشتی را در تمامی مراحل خرید، آماده سازی، تهیه، مصرف و نگهداری مواد غذایی رعایت نموده تا بتوانیم از فساد مواد غذایی پیشگیری کنیم.

نکات ضروری در هنگام کار با مواد غذایی:

رعایت بهداشت فردی :

- همیشه لباسهای تمیز بپوشید.
- زیورآلات خود (انگشتر، ساعت، النگو و...) را خارج کنید.
- موی خود را با استفاده از کلاه یا روسری بپوشانید.
- زخمها و خراشهای روی دست را باند پچی نمایید.
- دستهای خود را کاملاً با آب و صابون بشویید.
- بینی و دهان خود را هنگام عطسه و سرفه بپوشانید.



بهداشت مواد غذایی



معاونت امور بهداشتی
واحد تغذیه، بهداشت و تنظیم خانواده



شیر و فرآورده های آن :



- از فرآورده های لبنی پاستوریزه شده (شیر، خامه، کشک، پنیر، بستنی پاستوریزه) استفاده نمائید.
- هنگام خرید فرآورده های لبنی پاستوریزه شده مانند سایر مواد غذایی به تاریخ تولید و انقضاء آن توجه کنید.
- اگر از شیر محلی (غیر پاستوریزه) استفاده می کنید حتماً آن را به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید و در حین جوشاندن بطور مرتب آن را بهم بزنید.
- هنگام خرید کشک مایع دقت کنید که کپک زدگی یا بوی نامطبوعی نداشته باشد.
- کشک را قبل از مصرف با مقدار کمی آب به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه بجوشانید.

- آشپزخانه قلب خانه است بنابراین محیط آن را همیشه تمیز نگه دارید زیرا هر تکه خرده یا باقی مانده مواد غذایی می تواند محلی برای تجمع میکروب باشد.

- پارچه ها و حوله هایی که در آشپزخانه بکار می رود را بطور مرتب شسته و خشک نمایید و هر چند وقت یکبار آنها را تعویض کنید.

رعایت اصول کلی در پخت، مصرف و نگهداری مواد غذایی :

- غذا را کاملاً بپزید زیرا پخت کامل باعث از بین رفتن میکروبها می شود. بطور مثال اگر مرغ پخته شده هنوز در نزدیک استخوانها خام باقی مانده است آن را به داخل ظرف برگردانید تا کاملاً پخته شود.
- حتی الامکان غذا را برای یک وعده تهیه نمایید. زمانی که بخواهید غذای پخته شده را به مدت کوتاهی نگهدارید لازم است غذا را کاملاً داغ نگه داشته و یا آنکه آن را سریعاً سرد نموده و سپس به یخچال منتقل کنید.
- به منظور سرد کردن سریع غذا می توان ظرف غذا را در آب سرد قرارداد و پس از سرد شدن آن را در داخل یخچال گذاشت.
- از تماس بین مواد غذایی خام و پخته جلوگیری کنید.
- جهت نگهداری غذا در یخچال از ظروف کم عمق و درب دار استفاده کنید.
- چنانچه بخواهید غذای پخته شده را مجدداً گرم نمایید به گونه ای عمل کنید که اگر غذا جامد است بخار کند و اگر مایع است بجوشد.