

بهداشت مواد غذایی در منزل

انسان برای ادامه حیات به غذا نیازمند است. اگر غذای مصرفی انسان سالم و بدون آلودگی باشد، موجب رشد و نمو و تولید انرژی می شود اما در صورت آلوده بودن غذا، مصرف آن سبب بروز بیماری و صدمات اجتماعی و اقتصادی می گردد. اگر فرض بر این باشد که ماده غذایی در مراحل تولید، نگهداری و عرضه بصورت سالم و بهداشتی بوده است، عدم رعایت بهداشت مواد غذایی در منزل می تواند تمامی مراحل قبلی را بی فایده نماید و هدف پیشگیری از بیماری ها قابل دسترسی نخواهد بود.

نکاتی که باید در نگه داری مواد غذایی در منزل رعایت کنیم:

- استفاده از مواد غذایی با ارزش غذایی بالا و سالم از گام های بسیار مهم رسیدن به ایمنی غذا می باشد. رعایت نکات زیر جهت نگهداری مواد غذایی و بهداشت مواد غذایی در منزل لازم می باشد.
۱. مواد غذایی فاسد شدنی را نباید به مدت طولانی در هوای آزاد نگه داشت و باید در یخچال نگهداری شود.
 ۲. شستن دستها قبل از تهیه غذا و بعد از دست زدن به هر چیز آلوده ضروریست.
 ۳. مواد غذایی کنسرو شده را قبل از باز کردن باید به مدت ۲۰ دقیقه درون آب جوش، حرارت داده شوند.
 ۴. قبل از مصرف شیرهای سنتی (غیر پاستوریزه و غیر استرلیزه) باید حداقل به مدت یک دقیقه آن را جوشانده و در حال جوش نگه داشت.
 ۵. شیر پاستوریزه در صورت نگه داری در یخچال حد اکثر تا ۴۸ ساعت قابل مصرف می باشند.
 ۶. استفاده از پنیر تازه می تواند باعث بروز انواع بیماری های خطرناک از جمله تب مالت شود بنابراین این لازم است پنیر را باید حداقل دو ماه در آب نمک نگه داشته و سپس مصرف کرد.
 ۷. هنگام تهیه غذا باید به مشخصات و علائم فساد مواد غذایی توجه نمود و از سالم بودن آن ها اطمینان حاصل نمود.
 ۸. تمیز نگهداشتن محیط منزل و آشپزخانه و استفاده از توری درب و پنجره ها و ورودی فاضلابرو ها از آلوده شدن مواد غذایی توسط حشرات جلوگیری خواهد کرد.
 ۹. پختن کامل مواد غذایی موجب مرگ میکروبها تا حد بالایی خواهد گردید. مواد غذایی پخته شده را قبل از مصرف مجدد باید بطور کامل حرارات داده و جوشانده شود.
 ۱۰. طبقات پایین یخچال برای نگهداری مواد غذایی در مدت زمان کوتاه مناسب می باشند.
 ۱۱. طبقه بالای یخچال (جایخی) برای نگهداری به مدت بیشتر مناسب بوده ولی در حکم فریزر نمی باشد و برای نگهداری مواد غذایی برای طولانی مدت بایستی آن را در فریزر نگهداری نمود.
 ۱۲. میوه ها و سبزیجات بایستی قبل از مصرف سالمسازی شوند.
 ۱۳. استفاده از ظروف لعابی لب پر و ظروف مسی و دیگر ظروف شکسته و ترک خورده می تواند موجب آلودگی شیمیایی و میکرب گردد.
 ۱۴. حرارت دادن بیش از حد روغن و مصرف مجدد آن روغن (بیش از ۲ بار) باعث تولید مواد شیمیایی سرطان زا در آن خواهد شد
 ۱۵. برای سرخ کردن غذا بهتر است از روغن های مایع مخصوص سرخ کردن استفاده شود و به هیچ وجه از روغن های مایع معمولی برای سرخ کردن استفاده نشود.
- پس باید:
- گروه هدف باید بعد از یادگیری اصول اولیه بهداشت مواد غذایی در منزل را یاد بگیرد و به هنگام تهیه و مصرف غذا از آلوده شدن مواد غذایی تا حد توان با رعایت بهداشت مواد غذایی و بهداشت فردی پیشگیری نماید. و با رعایت بهداشت محیط منزل از آلودگی مواد غذایی به وسیله حشرات و جوندگان پیشگیری نمایند.