

دانستنیهای بهداشت محیط و مواد غذایی

۱- نحوه نگهداری صحیح مواد غذایی یخچال

- درجه سرمای یخچال را گاهی اوقات کنترل کنید تا همواره بین صفر تا ۴ درجه باشد.
- از قرار دادن مواد غذایی گرم و بیش از حد ظرفیت در داخل یخچال خودداری نمایید.
- قبل از گذاشتن سبزی در یخچال آن را تمیز بشوید.
- میوه جات و مواد غذایی کپک زده موجب آلودگی یخچال می شود لذا در صورت مشاهده آنها را خارج نموده و یخچال آلوده را ضد عفونی نمایید.
- روی غذای خام و نیم پخته را بپوشانید یا آنها را بسته بندی و در قسمت پایین مواد غذایی پخته شده نگهداری نمایید.
- یخچال و فریزر را نزدیک اجاغ گاز یا منبع حرارتی دیگر قرار ندهید.
- باز ماندن درب یخچال برای مدت طولانی و خرابی لاستیک دور درب یخچال در افزایش دما موثر است.
- تمیز کردن مرتب کف وسطوح داخلی یخچال با دستمال تمیز و محلول رقیق جوش شیرین توصیه میشود.
- مقدار دفعات خرید را زیادتیر کنید. غذاهای سرد را پس از خرید در کنار هم نگهداری نمایید و در کوتاهترین زمان ممکن به یخچال منتقل نمایید.

۲- توصیه های بهداشتی در مورد شیر و فرآوردههای لبنی :

- شیر پاستوریزه را حتما در داخل یخچال بین صفر تا چهار درجه به مدت حداکثر ۴۸ ساعت نگهداری نمایید.
- از نگهداری و خرید شیر پاستوریزه در خارج از یخچال خودداری نمایید.
- چنانچه شیر پاستوریزه بیش از ۴۸ ساعت در یخچال باقی بماند و علائم فساد و بریدگی در آن مشاهده نشود. قبل از مصرف آن را حد اقل به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید.
- از مصرف خامه و کره غیر پاستوریزه خودداری نمایید.
- از مصرف پنیر محلی بپرهیزید.
- بسنتی رنگی باید از میوه و یا شربت آن و کاکائو و رنگ طبیعی تهیه شود.
- از خرید و مصرف دوغ فله ای خودداری نمایید.
- از مصرف کشک مایع که دارای علائم کیک زده گی و بوی نامطبوع می باشد خودداری نمایید.
- کشک مایع پاستوریزه را قبل از مصرف ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بجوشانید.
- توصیه می شود از پنیر بسته یا برچسب دارای مجوز بهداشتی استفاده نمایید.

• هیچ سفره ای بدون فراورده های لبنی کامل نیست.

• ۴۵ گرم پنیر معادل یک لیوان شیر است.

۳- توصیه های بهداشتی در مورد فرآورده های گوشتی :

• از خرید کالباس هایی که تغییر رنگ داده خودداری نمایید.

• از خرید همبرگر و کباب لقمه غیر منجمد خودداری به عمل آورید.

• از خرید سوسیس هایی که تاریخ تولید و انقضای ندارد خودداری نمایید.

• از نگهداری سوسیس و کالباس به مدت بیش از ۳۶ ساعت در یخچال خودداری نمایید.

• سوسیس را میتوان جهت نگهداری بیشتر در داخل فریزر منجمد کنید.

• از خرید سوسیس و کالباسهایی که پوشش آنها پارگی دارد خودداری به عمل آورید.

• از خوردن سوسیس و کالباس بصورت مداوم خودداری نمایید.

• گوشت مورد مصرف پس از خرید باید بخوبی شسته شود.

• حتی المقدور از خرید گوشت چرخ کرده و آماده خودداری نمایید.

• جهت نگهداری گوشت مورد مصرف برای ۲ تا ۳ روز از بالاترین قسمت یخچال استفاده نمایید.

• از خرید گوشت ذبح شده در خارج از گشتارگاههای مجاز خودداری نمایید.

• ماهی تازه میبایست دارای فلس درخشان و محکم به بدن چسبیده، چشم برجسته و شفاف، آبشش هایی به رنگ قرمز بوده و بوی نامطبوعی نداشته باشد.

• گوشت مرغ فاسد - تیره - پر خون یا کبود است.

• از مصرف مرغهایی که دچار لاغری شدید هستند جدا خودداری نمایید.

۴- روش صحیح نگهداری نان

۱- چیدن نان های داغ بر روی هم، کپک زدگی را تسریع، فساد زدگی را تسهیل و ضایعات نان را تشدید می کند؛

۲- قبل از سرد شدن کامل نان ها، آنها را دسته نکنید. نان سرد شده را نیز در پلاستیک در بسته بگذارید.

۳- حرارت نان باعث کپک زدگی زودرس آن می گردد. از دسته کردن نان داغ جداً بپرهیزید؛

۴- نان خوب مستلزم داشتن آرد با کیفیت، نانوائ خوب و نگهداری صحیح است؛

۵- همان گونه که بعضی از برنج ها پخت خوبی ندارند، آرد نامرغوب نیز پخت خوبی نخواهد داشت؛

۶- دادن نان کپک زده به گاوها مضر و سرطان زا است. در ضمن موجب آلوده شدن شیر آنها می شود؛

۷- در ایجاد ضایعات نان، مردم ۲۰ درصد، نانوایان ۳۰ درصد و آرد مصرفی ۵۰ درصد تأثیر گذارند؛

۸- خرید نان مازاد بر نیاز روزانه، یکی از علل افزایش ضایعات نان است. از خرید نان اضافی خودداری کنید؛

چیدن نان های داغ بر روی هم، باعث کپک زدگی زودرس آن می گردد. از دسته کردن نان داغ جداً بپرهیزید.

۹- از خوردن نان سبوس دار در وعده های غذای خود غافل نشوید؛ مصرف نان سبوس دار در هر وعده ی غذایی ۳۰ تا ۴۰ درصد خطر ابتلا به بیماری های قلبی و گوارشی را کاهش می دهد؛

۱۰- خوردن نان سبوس دار مانع از جذب سریع قند و چربی در خون می گردد؛

۱۱- نان های تیره (حاوی سبوس بیشتر) ارزش غذایی بالاتری نسبت به نان های سفید و روشن دارند؛

۱۲- قرار دادن نان در یخچال، بیات شدن نان را تسریع می نماید؛

۱۳- انباشته شدن نان داغ قبل از سرد شدن، باعث تغییر حالت ظاهری، بیات شدن زودرس، تسریع در کپک زدگی، تشدید ضایعات و ایجاد بیماری گوارشی می گردد؛

۱۴- قبل از سرد شدن کامل، نان را دسته نکنید. نان سرد شده را نیز در سفره در بسته نگهداری نمایید؛

مصرف نان سبوس دار در هر وعده ی غذایی ۳۰ تا ۴۰ درصد خطر ابتلا به بیماری های قلبی و گوارشی را کاهش می دهد.

۱۵- هنگام خرید نان حتماً یک سفره ی پارچه ای یا پلاستیکی به همراه داشته باشید؛

۱۶- نانی که پس از سرد شدن با سفره حمل و نگهداری شود، مطبوع تر و ماندگارتر خواهد بود؛

۱۷- هر چه سبوس آرد بیشتر، ارزش غذایی آن نیز افزون تر و هرچه سبوس آرد کمتر، ارزش غذایی آن نیز کمتر و کیفیت نان نیز پایین تر خواهد بود؛

۱۸- بین حرارت، رطوبت و کپک زدگی رابطه ی مستقیم وجود دارد؛ در نتیجه نان هایی که به صورت داغ بر روی هم دسته شوند، محیط مناسبی را برای فساد میکروبی و کپک زدگی فراهم می سازند؛

۱۹- آرد حاصل از گندم تازه و نارس، باعث تولید نان های سفت و بدهضم خواهد شد؛

۲۰- نان خوب نانی است که آرد آن خوب، خمیر آن تخمیر شده، نانوایش ماهر و مصرف کننده ی آن واقف به اصول نگهداری صحیح باشد

واحد بهداشت محیط

شبکه بهداشت و درمان شهرستان عباس آباد