

# استفاده صحیح و سالم از مواد غذایی

## تمیز کردن، جدا کردن، پختن، سردکردن.

اگر فکر می کنید که بیماری مربوط به مواد غذایی دارید، فوراً نزد پزشک خود رفته و واحد محلی بهداشت و درمان همگانی خود را باخبر کنید.

خطر بیماری مربوط به مواد غذایی را با پیروی از چهار مرحله زیر کاهش دهید:

**تمیز کردن، جدا کردن، پختن، سرد کردن.**

### مرحله 1: تمیز کردن

دست های خود، سطوح و آلات غذاخوری را تمیز کنید. این کار را به دفعات انجام داده و آنرا به خوبی انجام دهید! باکتری ها ممکن است وارد دست ها، تخته بریدن، چاقو، حوله ظرفشویی، پیشخوان و خود غذا شوند.

#### راهنمایی های شستشوی دست ها

1. دست های خود را با آب گرم جاری خیس کنید.
2. دست های خود را برای 15 تا 20 ثانیه صابونی کنید.
3. دست ها را به طور کامل آبکشی کرده و با یک حوله کاغذی خشک کنید.
4. از حوله کاغذی برای بستن شیر آب استفاده کنید.

#### چه موقع دست های خود را بشویید؟

دست های خود را قبل از تهیه، مهیا کردن، سرو کردن و یا خوردن غذا بشویید.

دست های خود را بعد از انجام این اعمال بشویید:

- استفاده از مستراح
- عطسه، سرفه و یا پاک کردن بینی
- دست زدن به صورت، دهان و یا موهای خود
- دست زدن به گوشت خام و یا مواد غذایی نپخته دیگر و یا سطوحی که بر روی آن بوده اند (برای مثال، تخته بریدن، پیشخوان)
- دست زدن به آلات غذاخوری و یا ظروف کثیف
- دست زدن به پول
- سیگار کشیدن

### چطور از مواد غذایی به طور صحیح و سالم استفاده شود

هرساله هزاران نفر از اهالی آنتاریو به بیماری های مربوط به مواد غذایی (که مسمومیت غذایی نیز خوانده می شود) مبتلا می شوند.

عامل بیشتر بیماری های مربوط به مواد غذایی باکتری ها هستند. ولی ممکن است ویروس، انگل، زهر (سم) نیز موجب بیماری شوند که توسط بعضی از باکتری ها و یا مواد شیمیایی تولید می شوند که داخل غذای شما می شوند. اگرچه معمولاً بیماری مربوط به مواد غذایی محسوب نمی شود، ولی آلرژن ها در بعضی غذاها (مانند بادام زمینی) نیز ممکن است برای بعضی اشخاص موجب عکس العمل های خفیف تا شدید شوند.

نمی توانید باکتری و یا میکروب های دیگری که موجب بیماری مربوط به مواد غذایی می شود را ببینید، استشمام و یا مزه کنید. این میکروب ها قادرند که در عرض چندساعت در دمای مناسب به میلیون ها عدد تکثیر پیدا کنند.

علائم بیماری مربوط به مواد غذایی شامل اینها می شوند:

- حالت تهوع
  - استفراغ
  - اسهال
  - تب
  - درد شکم
- شناسایی علائم مسمومیت غذایی همیشه آسان نیست. ممکن است در ظرف چند ساعت تا چند هفته پس از اینکه غذایی را خوردید احساس بیماری کنید. اغلب اشخاص در ظرف دو روز بعد از خوردن غذایی که آلوده بوده است بیمار می شوند.

گاهی اوقات ممکن است منجر به عوارض درازمدت و یا حتی مرگ شود.

اشخاصی که بیشتر احتمال دارد بسیار بیمار شوند:

- سالمندان
- کودکان خردسال
- زنان حامله
- اشخاصی که از قبل ناخوش بوده اند

- عصاره ای که از گوشت خام بر روی غذای پخته ویا آماده برای خوردن می چکد

### راهنمایی های جدا کردن:

- گوشت خام، گوشت مرغ و طیور و غذای دریایی را در قفسه زیرین یخچال نگه دارید.
- از تخته های بریدن مختلف استفاده کنید (برای مثال، همیشه از یک تخته برای گوشت خام و تخته دیگر برای میوه و سبزیجات).
- تخته بریدن، آلات غذاخوری و دماسنج میله ای غذا را قبل از استفاده دوباره بشویید، آبکشی و ضدعفونی کنید.
- هرگز غذای پخته را بر روی بشقاب، تخته بریدن ویا سطحی که برای گوشت خام، گوشت مرغ و طیور، غذای دریایی ویا تخم مرغ استفاده شده نگذارید.
- گوشتی که در سرکه و آبلیمو و غیره خوابانده اید را در یخچال گذاشته و از همان مایه بر روی گوشت در حال بریان شدن نریزید.
- در حال تهیه غذا سیگار نکشید.

### مرحله 3: پختن

- غذا را در دمایی که به اندازه کافی بالاست پخته و آنرا از حوزه خطر دور نگه دارید! حوزه خطر که در آن باکتری ها به طور سریع رشد می کنند، بین 4 درجه سانتی گراد ( 40 فارنهایت) و 60 درجه سانتی گراد (140 فارنهایت) است.
- گوشت، گوشت مرغ و طیور، ماهی ویا تخم مرغ را توسط حرارت دادن به دمایی که به اندازه کافی بالاست برای مدت زیادی بپزید تا از تکثیر باکتری ها جلوگیری شود (به جدول دما رجوع شود).
- پس از پختن، غذای گرم را تا هنگام سرو کردن در دمای 60 درجه سانتی گراد (140 درجه فارنهایت) نگه دارید.
- غذای گرم را در حالیکه گرم است سرو کنید ویا هنگامیکه سرد شد در اسرع وقت در یخچال ویا فریزر بگذارید (در ظرف دو ساعت از مهیا کردن).

### راهنمایی های پخت و پز

- مطمئن شوید که غذا و آب از منبع سالم و قابل اطمینانی تأمین می شود.
- از یک دما سنج میله ای غذا برای اندازه گیری دمای داخل غذای پخته استفاده کنید (برای مثال گوشت، گوشت مرغ و طیور، ماهی) تا کنترل شود به دمایی که به اندازه کافی بالاست پخته شده است.
- همبرگر را به صورت نیم خام نخورید. همیشه همبرگر و گوشت چرخ کرده دیگر را به دمای داخلی صحیح بپزید.
- ماهی را به دمای داخلی صحیح بپزید تا بتوان به آسانی با یک چنگال لایه لایه کرد.

- لمس کردن حیوانات خانگی

- تمیز کردن

- دست زدن به آشغال

هنگامیکه بیمار هستید به مواد غذایی دست نزنید - مخصوصاً در صورتیکه استفراغ می کنید ویا اسهال دارید.

### راهنمایی های تمیز کردن ابزار

ابزار و ظروف آشپزخانه را با آب گرم و ماده ظرفشویی تمیز کرده، آبکشی و سپس ضدعفونی کنید.

از اقدامات زیر برای ضدعفونی کردن ظروف و تخته بریدن استفاده کنید:

- 2.5 میلی لیتر (1/2 قاشق چایخوری) از ماده رنگبر خانگی (بلیچ) را به 1 لیتر (4 فنجان) آب گرم که در ظرفشویی پر کرده اید اضافه کنید. ظروف و تخته بریدن را برای حداقل 45 ثانیه بخیسانید. قبل از استفاده بگذارید که کاملاً در جریان هوا خشک شوند.
- برای ضدعفونی کردن پیشخوان آشپزخانه، میز، شیر آب، ظرفشویی و لوازم خانگی (که شامل دستگیره های در یخچال می شود)، مراحل زیر را دنبال کنید:

- 5 میلی لیتر (1 قاشق چایخوری) از ماده رنگبر خانگی (بلیچ) را با هر لیتر (4 فنجان) آب مخلوط کنید. این مخلوط را در یک بطری اسپری برچسب دار بریزید. این مخلوط را بر روی پیشخوان و سطوح دیگر بپاشید. با یک پارچه تمیز ویا حوله کاغذی پاک کنید. مرتباً یک محلول تازه را درست کنید.

برای تمیز کردن حوله ظرفشویی، پیش بند و حوله ها، آنها را مرتباً در ماشین لباسشویی بشویید.

### مرحله 2: جدا کردن

غذای خود را آلوده نکنید! هنگامیکه باکتری ها از یک ماده غذایی به ماده غذایی دیگر سرایت می کنند، موجب آلودگی متقابل می شوند. این موضوع ممکن است صرفاً زمانی اتفاق بیافتد که غذای پخته ویا غذایی که برای خوردن آماده است در معرض تماس با گوشت خام ویا غذاهای نپخته دیگر، دست های کثیف ویا آلات غذاخوری آلوده قرار می گیرد. **غذاهای خام و آماده برای خوردن را به طور جداگانه نگهداری کنید!**

منابع عادی آلودگی متقابل:

- تخته بریدن، پیشخوان، ظروف و سطوح غذای دیگر
- دستگاه برش، میکسر و چرخ کننده
- آلات سرو کردن، چاقو و انبرک
- دست ها
- حشرات
- دماسنج میله ای غذا (این ابزار برای کنترل دمای داخلی غذا به کار می روند)

## راهنمایی های یخ زدایی:

در اینجا چند روش مطمئن و موثر برای یخ زدایی غذا ارائه می شود:

- غذا را در داخل یخچال یخ زدایی کنید. غذا را بر روی قفسه پایین تر در یک محفظه قرار داده و 10 ساعت برای آب شدن هر کیلوگرم غذا وقت بدهید.
  - غذا را در زیر آب سرد جاری یخ زدایی کنید.
  - غذا را در مایکروویو یخ زدایی کنید. به محض آب شدن آنرا بپزید.
- هرگز غذا را بر روی پیشخوان آشپزخانه یخ زدایی نکنید.** یخ لایه های خارجی غذا قبل از قسمت داخلی آب می شود. باکتری ها می توانند در این شرایط زندگی کنند.

## حمل و نقل و ذخیره کردن غذا

- غذا را همیشه به صورت پوشیده نگه دارید مگر اینکه آنرا تهیه و یا سرو می کنید.
- غذا را برای حمل و نقل و یا ذخیره، به طور کیپ در محفظه های تمیز غذا و یا کیسه های غذایی یک بار مصرف، ورقه نایلون و یا آلومینیم نگه دارید.
- اگر غذای گرم را از یک محل به محلی دیگر منتقل می کنید، غذای پوشیده را در یک محفظه گرم عایق دار شده قرار دهید و یا آنرا در کاغذ آلومینیم پیچیده و با حوله سنگین ببوشانید. از یک دماسنج برای کنترل اینکه غذا به دمای 60 درجه سانتی گراد (140 درجه فارنهایت) و یا گرم تر باقی بماند استفاده کنید.
- اگر غذای سرد و یا غذایی که سرد می شود را از یک محل به محلی دیگر منتقل می کنید، غذای پوشیده را در یک یخدان حاوی یخ و یا بسته های ژل منجمد قرار دهید. از یک دماسنج برای کنترل اینکه غذا به دمای 4 درجه سانتی گراد (40 درجه فارنهایت) و یا سردتر باقی بماند استفاده کنید.

- از یک فر مایکروویو با ابتدا پوشاندن غذا، سپس هم زدن و گرداندن برای پخته شدن یکدست به طور صحیح استفاده کنید. این کار از به وجود آمدن نقاط سرد در غذا جلوگیری خواهد کرد.
- هر بار که سس، سوپ و آبگوشت را گرم می کنید، آنرا کاملاً بجوشانید. هرگونه خوراک پس مانده را به دمای 74 درجه سانتی گراد (165 درجه فارنهایت) به طور کامل گرم کنید.

## مرحله 4: سرد کردن

غذاهای سرد را سرد نگه دارید! این کار موجب خواهد شد که خطر بیماری مربوط به غذا کاهش پیدا کند چون دمای سرد میزان رشد باکتری ها را کند می کند. غذا را در خارج حوزه خطر نگه دارید.

- غذا را در دمای 4 درجه سانتی گراد (40 درجه فارنهایت) یا سردتر در یخچال نگه دارید
- غذا را در دمای 18- درجه سانتی گراد (0 درجه فارنهایت) یا سردتر در فریزر نگه دارید.

## راهنمایی های سرد نگه داشتن

- گوشت، گوشت مرغ و طیور، ماهی، تخم مرغ و لبنیات را در ظرف دو ساعت از زمان خرید و یا مهیاسازی در یخچال بگذارید.
- تخم مرغ را در قسمت اصلی یخچال به جای در یخچال قرار دهید.
- قبل از اینکه غذای گرم را در داخل یخچال قرار دهید، آنرا به یک محفظه کوچک و کم عمق منتقل کنید. این کار موجب می شود که غذا به سرعت در یخچال سرد شود.
- یخچال را زیادی پر نکنید. هوای سرد بایستی برای صحیح و سالم نگه داشتن غذا در جریان باشد.
- از دماسنج در یخچال و یخدان استفاده کنید تا کنترل کنید که غذا به اندازه کافی سرد باقی می ماند.

## قواعد دمای پخت و پز سالم

آنقدر بپزید که دمای داخلی غذا به دمایی برسد که در جدول زیر نشان داده شده و سپس برای حداقل 15 ثانیه به پختن ادامه دهید.

طیور کامل (برای مثال مرغ، بوقلمون، اردک)	(82 درجه سانتی گراد) 180 درجه فارنهایت
مواد داخل شکم مرغ و طیور	(74 درجه سانتی گراد) 165 درجه فارنهایت
مرغ و طیور بریده ویا چرخ کرده • مرغ و طیور بریده (برای مثال سینه، ران، بال) • مرغ و طیور چرخ کرده	(74 درجه سانتی گراد) 165 درجه فارنهایت
غذای مخلوط • غذای مخلوط (برای مثال سوپ، طاس کباب، دیزی، آبگوشت، گریوی) که حاوی گوشت مرغ و طیور، تخم مرغ، گوشت یا ماهی باشد	(74 درجه سانتی گراد) 165 درجه فارنهایت
گوشت • گاو، گوسفند، گوساله ویا بز (بریان و استیک - نیم پخته) • خوک یا ژامبون تازه دودی شده • گوشت چرخ کرده به غیر از گوشت مرغ و طیور (برای مثال گاو، خوک)	(71 درجه سانتی گراد) 160 درجه فارنهایت
ماهی	(70 درجه سانتی گراد) 158 درجه فارنهایت

### این نشریه با کمک ارزشمند سازمان های زیر تهیه و تنظیم شد:

- بازارهای کشاورزان آنتاریو  
مشارکت کانادایی در آموزش ایمنی مواد غذایی برای مصرف کنندگان  
انجمن سرپرستان بازرسان بهداشت و سلامت همگانی آنتاریو  
انجمن سازمان های محلی بهداشت و درمان همگانی  
دانشگاه رایرسون، دانشکده سلامت شغلی و همگانی  
بنیاد بهداشت محیط زیست کانادا  
عضو گروه مرور بر پیکار آموزش ایمنی مواد غذایی:  
- موسسه بازرسان بهداشت و سلامت همگانی کانادا (شعبه آنتاریو)  
- شهرداری همیلیون، خدمات بهداشت و درمان همگانی  
- برنامه مشاوران تغذیه کامیونیتی، مرکز منابع تغذیه، انجمن بهداشت و درمان همگانی آنتاریو  
- بخش بهداشت و درمان ناحیه دور هم  
- موسسه زنان متحد آنتاریو (برنامه ROSE)  
- واحد بهداشت و درمان بخش هلیبرتون، کوآترا، پایین ریچ  
- واحد بهداشت و درمان بخش لیدز، گرنویل و لنارک  
- وزارت کشاورزی، تغذیه و امور روستایی آنتاریو  
- وزارت ترویج بهداشت و درمان آنتاریو  
- خدمات بهداشت و درمان همگانی و اضطراری ناحیه آکسفورد  
- ناحیه پیل - بهداشت و درمان همگانی  
- واحد بهداشت و درمان بخش تاندر بی  
- بهداشت و درمان همگانی تورنتو  
- بخش خدمات بهداشت و درمان ناحیه یورک

- محل های مشورتی واحد بهداشت و درمان همگانی:
- خدمات بهداشت و درمان همگانی شهرداری همیلتون
  - بخش بهداشت و درمان ناحیه دور هم
  - واحد بهداشت و درمان بخش هیوران
  - واحد بهداشت و درمان بخش لیدز، گر نویل و لنارک
  - بخش بهداشت و درمان همگانی ناحیه نیاگارا
  - بهداشت و درمان همگانی اتاوا
  - واحد بهداشت و درمان بخش - شهر پیترבורو
  - واحد بهداشت و درمان سادبری و ناحیه

### اطلاعات دولت اونتاریو

[www.health.gov.on.ca](http://www.health.gov.on.ca)

خط اطلاعاتی 1-866-801-7242

TTY 1-800-387-5559

Telehealth Ontario

1-866-797-0000

TTY 1-866-797-0007

Telehealth Ontario یک سرویس 24 ساعت/7 روز هفته بوده که از پرستاران کارور پزشکی برای پاسخگویی به نگرانی های بهداشتی و درمانی فوری شما استفاده می کند.