



معاونت غذا و دارو

شهرستان آباده

زمستان ۹۲

## مواد غذایی

# چگونه بخریم؟ چگونه بخوریم؟



هر ساله افراد بیشماری در اثر خوردن غذای ناسالم بیمار شده و برخی نیز فوت می کنند. به شما جهت حفظ خود و خانواده تان از بیماریهای ناشی از غذا توصیه می شود که:

غذای سالم بخرید، غذا را به طور صحیح نگهداری کنید، غذا را به طور صحیح پخت و تهیه نمایید و زمانی که به سالم بودن غذا مشکوک می شوید آن را نخورید.

### غذای سالم بخرید

۱. از مغازه و فروشگاه هایی خریداری نمایید که تمیز و پاکیزه باشد.
۲. از خرید مواد غذایی با بسته بندی پاره خودداری نمایید.
۳. از خرید کنسروهای باد کرده، زنگ زده و یا فرو رفته خودداری نمایید.
۴. گوشت خام را از مغازه هایی که آنها را در یخچال نگهداری میکنند، تهیه نمایید.
۵. تخم مرغ هایی را خریداری نمایید که تمیز و بدون شکستگی باشد همچنین مطمئن باشید که آنها را در یخچال نگهداری می کنند.

۶. از خرید غذاهای منجمد شده که بیش از اندازه به صورت منجمد نگهداری شده است خودداری فرمایید.

۷. به تاریخ ساخت و انقضا بر روی محصولات خریداری شده به ویژه شیر و پنیر و غذای کودک دقت نمایید.

### غذا را به نحو صحیح نگهداری نمایید

۱. از کارکرد صحیح یخچال تان مطمئن باشید تا بیش از ۴ درجه سانتیگراد نباشد اگر یخچال تان دماسنج ندارد حتما یک فقره برای آن تهیه نمایید.
۲. غذاهای فاسد شدنی را سریع یخچالی کنید.
۳. باقیمانده غذاها را سریعاً در یخچال بگذارید و بر روی اجاق گاز یا میز آشپزخانه برای مصرف سایر اعضا خانواده رها ننمایید و در صورت نیاز به میزان لازم آن را از یخچال برداشته و گرم کنید.
۴. تمام محصولات کنسروی، کمپوت، مایونز پس از باز شدن در یخچال نگهداری نمایید.
۵. غذای گرم بالای ۶۰ درجه سانتیگراد نگهداری نمایید.
۶. غذای سرد را پایین تر از ۴ درجه سانتیگراد نگهداری نمایید.

### غذا را به طور صحیح پخت و تهیه نمایید

۱. دست ها را برای مدت ۲۰ ثانیه با آب صابون و آب گرم قبل از حمل و نقل مواد غذایی و پس از حمل مواد غذایی خام مثل گوشت بشویید.
۲. تخم مرغ ها را کاملاً بپزید تا زرده و سفیده آن سفت شود.
۳. در تهیه سالاد ، تمام اجزای تشکیل دهنده آن را قبل از مخلوط کردن در سرما نگهداری کنید.
۴. اگر حین تهیه غذا مجبور شدید به تلفن پاسخ دهید یا دستهایتان با صورت ، مو ، بینی ، چشم یا حیوانات خانگی یا کودک تان تماس یافت آنها را بشویید.
۵. تخته های برش گوشت خام ، غذای پخته ، میوه و سبزیجات جدا از هم باشد و حداقل امکان غیر چوبی بوده و پس از هر بار مصرف با آب و ماده پاک کننده بشویید

### در مواد غذایی طبخ شده به موارد ذیل توجه فرمایید

۱. پس از تهیه غذا دستها ، وسایل کار و سطوح در تماس با ماده غذایی را بایک مایع شوینده بشویید.
۲. غذای باقیمانده را فوراً سرد کنید. درجه حرارت نگهداری ۴ درجه سانتیگراد یا کمتر باشد.

۳. غذای خیلی گرم باید مدت ۳۰ دقیقه در حرارت اتاق خنک شده و سپس به یخچال منتقل گردد.
۴. ترجیحاً در یخچال از طبقه های سبزی استفاده کنید. استفاده از طبقه هایی از جنس شیشه و غیره مدت زمان لازم جهت خنک شدن مواد غذایی گرم را افزایش خواهد داد.
۵. یکی از روش های خنک کردن سریع مواد، قراردادن آنها در کیسه پلاستیک زیپ دار است و درمورد غذای مایع باید از ظروف درب بسته استفاده نمود . سطوح پهن سبب تسریع در خنک شدن می گردد.
۶. قطعات بزرگ گوشت یا مرغ را استخوان گیری نموده و قبل از نگهداری به قسمت های کوچکتر تبدیل کنید.
۷. از قرار دادن بیش از اندازه مواد غذایی در یخچال خودداری نمایید تا جریان هوای خنک به راحتی در گردش باشد.
۸. مواد غذایی را که در یخچال نگهداری می کنید تاریخ گذاری نمایید .
۹. باقیمانده غذای طبخ شده بیش از چهار روز نباید در یخچال بماند .
۱۰. غذای پخته منجمد نیز تا چهار روز در یخچال بیشتر نباید بماند.

۱۱. غذای باقی مانده منجمد را باید به سرعت به درجه حرارت ۴ درجه سانتیگراد رساند.
۱۲. غذای باقی مانده مایع را باید تا حرارت جوش گرم و کاملاً جوشاند.
۱۳. در مایکروویو طبق دستورالعمل تولید کننده غذا را می توان گرم کرد.
۱۴. اگر غذایی دوباره گرم شود و مصرف نگردد آن را دور بریزید.

### منابع:

اصول نگهداری مواد غذایی میر نظام ضیابری

تکنولوژی بسته بندی صداقت