

راهنمای ایمنی غذایی (Your guide to food safety)

FARSI

از غذایان لذت ببرید. نگذارید فاسد

بشنود

این نشریه راه های ساده ای را نشان می دهد که با آن می توانید از سالم ماندن غذایی که برای مصرف خود، خانواده و دوستان می خرید و به خانه می برید مطمئن شوید.

قوانین ایمنی غذا در استرالیا و ویکتوریا طوری تصویب شده که متضمن سالم بودن غذاهای خریداری شما باشد.

تمام بنگاه های فروش مواد غذایی از قبیل سوپر مارکت ها، قصابی ها، ماهی فروشی ها، کالباس - سوسیس - پنیرفروشی ها (Delicatessens)، اغذیه فروشیها، و رستوران ها ملزم هستند تا با رعایت قانون غذایی که به مردم می فروشند سالم و عاری از آلودگی باشد.

فروشنندگان مواد غذایی مسئولیت دارند غذایی را بفروشند که خوردن آن بی ضرر و بی خطر باشد.

از غذایان لذت ببرید. ولی یادتان باشد که این بسته به خود شما است که نگذارید فاسد بشود.

مسمومیت غذایی

اغلب مسمومیت غذایی در اثر باکتری ها و از غذاهایی است که بواسطه بد نگهداری، پخت و پز بد، یا دست زدن غیر بهداشتی فاسد شده باشند. چنین غذایی ممکن است بو و مزه و ظاهر طبیعی را هم نشان بدهد.

برخی از افراد نظیر کودکان، زنان باردار، و سالمندان، و افراد بیمار ممکن است نسبت به مسمومیت غذایی از دیگران حساستر باشند.

علائم مسمومیت غذایی بسته به نوع باکتری یا آلاینده های بیماریزا ممکن است متفاوت باشد. شما ممکن است به یک یا چند از علائم زیر دچار شوید:

- حالت استفراغ
- شکم درد
- اسهال
- تب
- سردرد

این علائم ممکن است ۰۳ دقیقه پس از صرف غذا یا ساعت ها بعد بروز نماید. این علائم ممکن است خفیف یا شدید باشد. برخی از باکتریها ممکن است سبب بروز علائم دیگری بشوند. در افراد حساس باکتری نوع لیستریا *listeria* ممکن است باعث سقط جنین یا سایر بیماری های وخیم بشود.

برای دریافت کمک به کجا بایستی رجوع کرد؟

- به پزشک خود مراجعه کنید.
- بیماری خود را به شهرداری محل، وزارت بهداشت و یا اداره خدمات انسانی گزارش کنید. بویژه اگر فکر می کنید که علت آن مسمومیت غذایی باشد که شما خریده اید یا خورده اید تا علت آن مورد بررسی قرار گیرد.

غذاهای فاسد شدنی

باکتری های مسموم کننده غذا به طور طبیعی در مواد غذایی وجود دارند و چنانچه شرایط برای رشد باکتری فراهم باشد ظرف مدت ۷ ساعت تعداد باکتری از یک عدد به بیش از دو میلیون عدد افزایش می یابد.

رشد و تکثیر باکتری ها در برخی از غذاها بیش از دیگر غذاها می باشد. انواع غذاهایی را که باکتری ها ترجیح می دهند عبارتند از:

- گوشت
- مرغ
- لبنیات
- تخم مرغ
- کالباس، هم ham و سوسیس و نظائر آن
- اغذیه دریایی
- برنج پخته
- پستای پخته
- سالادهای آماده مانند سالاد کلم، سالاد پستا و سالاد برنج
- سالاد میوه آماده شده

غذا های آماده مصرف

غذاهای آماده مصرف عبارتند از غذاهایی که پخت و پز و یا آماده کردن لازم ندارند و همینطوری قابل خوردن هستند مانند سالاد های آماده، غذاهایی که از اغذیه فروشی بگیرند و یا سانددویجهایی که از پیش آماده شده باشند.

وقتی غذا می خرید خیلی دقت

نمائید

حتی با وجودیکه فروشندهگان و تهیه کنندگان مواد غذایی قوانین مربوطه را مراعات کرده باشند. بعضی وقت ها کیفیت غذا ممکن است بواسطه نحوه کاربرد مواد غذایی توسط شما به عنوان مشتری تغییر یابد.

وقتی غذائی را خریداری کردید. مسئولیت ایمنی غذا به عهده خود شما است.

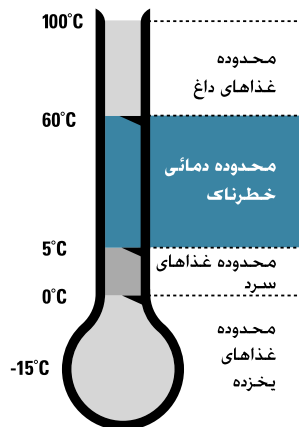
- تنها از فروشگاه های معتبر که نظافت را رعایت می کنند خرید خود را انجام دهید.
- تاریخ استفاده بسته بندی های مواد غذایی را بررسی نمائید و آنچه تاریخ مصرفش گذشته باشد مصرف ننمائید.
- از جهت دارا بودن مواد حساسیت زا allergen و یا برای اطلاعات غذایی آنها برچسب های مواد غذایی را بخوانید .
- از خرید مواد بسته بندی شده ای که بسته قوطی، یا جعبه آن کج و معیوب، و باد کرده و یا سوراخ و محتوای آن نشئت کرده باشد خود داری کنید.
- مواد غذایی را که ظاهرا کپک زده یا فاسد و تغییر رنگ یافته به نظر می رسند نخرید.
- مواظب باشید که انبرکی را که فروشنده برای گرفتن یک نوع غذا به کار می برد برای دیگر انواع غذا به کار نبرد.
- فقط تخم مرغی را بخرید که درون کارتن دارای نام تولید کننده آن بوده و کتیف یا شکسته نباشد.
- از غذاهای فاسد شدنی سرد یا یخزده که مدتی در بیرون از یخچال یا فریزر بوده اند پرهیز نمائید.
- از غذاهای داغی که از آن بخار بلند نمی شود پرهیز نمائید.
- از خوردن غذاهای آماده ای که مدتها رویشان باز بوده و روی پیشخوان مغازه ها بوده اند خود داری نمائید.
- نگذارید ترشحات گوشت، مرغ و ماهی (وقتی به اصطلاح آب می اندازند) روی سایر مواد غذایی بریزد.

اگر نگرانی جدی از نحوه آماده سازی، نگهداری و دستکاری غذا توسط هر فروشگاهی دارید مراتب را با اداره بهداشتی درمیان بگذارید.

غذای خود را در محدوده دمائی

صحیح آن قرار دهید

یک قانون سر انگشتی این است که غذا های فاسد شدنی را برای مدت هرچه بیشتر در دمائی قرار دهید که مناسب آن نوع غذا باشد.



یادتان باشد از گذاشتن غذا های فاسد شدنی در محدوده خطرناک دمائی خود داری کنید.

هنگام خرید

- در موقع خرید، غذاهای سرد و یخزده را در پایان خریداری نمائید.
- جوجه داغ و سایر غذاهای داغ را بایستی در آخر کار خریداری نموده و جدای از مواد غذایی سرد نگاهداری نمود.

در موقع نگاهداری و انتقال مواد غذایی

- مواد غذایی سرد را در دمای کمتر از ۵ درجه سانتیگراد قرار دهید.
- برای یخچال خود دماسنج مخصوص آن داشته باشید. دمای یخچال بایستی زیر ۵ درجه سانتیگراد باشد.
- غذاهای یخزده بایستی آنقدر سرد باشند تا منجمد بشود.
- دمای فریزر بایستی بین ۱۵ تا ۱۸ درجه سانتیگراد زیر صفر باشد.
- غذاهای گرم را در دمای ۶۰ درجه سانتیگراد به بالا نگاهداری کنید.
- غذاهای فاسد شدنی را که بیش از ۴ ساعت در محدوده دمائی خطرناک بوده اند دور بریزید.
- غذاهای فاسد شدنی را که بیش از ۲ ساعت در محدوده دمائی خطرناک مانده، مصرف نمائید - آنها را برای بعد نگاهداری نکنید.

ده اقدام ایمنی برای مواد غذایی

۱. از فروشگاه های معتبری که نظافت را رعایت می کنند خرید نمائید.
۲. از خرید مواد غذایی فاسد یا موادی که تاریخ مصرف آنها گذشته و یا بسته و پاکت آن صدمه دیده پرهیز نمائید.
۳. مواد غذایی سرد، یخزده، و داغ را بی درنگ و در بسته های عایق به خانه منتقل نمائید.
۴. مواد غذایی خام را از مواد غذایی آماده مصرف جدا نگهداری کنید.
۵. از مصرف مواد غذایی فاسد شدنی که بیش از ۴ ساعت در محدوده دمائی خطرناک نگاهداری شده پرهیز نمائید.
۶. مواد فاسد شدنی را در محدوده دمائی خطرناک نگاهدارید. مواد غذایی سرد را در دمای زیر ۵ درجه سانتیگراد و غذاهای گرم را در بالای ۶۰ درجه سانتیگراد نگاهداری کنید.
۷. هنگام آماده سازی غذا دستان خود را پاک بشوئید و خشک نمائید.
۸. وسایلی را که برای دستکاری مواد غذایی خام به کار می برید از آنها که برای مواد غذایی آماده برای مصرف هستند جداگانه باشد.
۹. گوشت چرخ کرده، مرغ، ماهی و سوسیس را خوب بپزید.
۱۰. وقتی در مورد فساد مواد غذایی تردید دارید آن ها را دور بریزید.

مواد غذائی را زود به خانه برسانید

- اگر غذای گرم، سرد و یا یخزده خریداری کرده اید آن را بی درنگ به خانه برسانید.
- اگر قرار است بیش از ۳۰ دقیقه در راه باشید و یا در روزهای گرم بهتر است ظروف عایق (فلاسک مانند) و یا حتی کیسه ای پر از یخ برای نگهداری مواد غذائی سرد یا یخزده داشته باشید.
- اگر بیش از ۳۰ دقیقه در راه هستید مواد غذائی گرم را در ظروفی عایق حمل نمائید.
- مواد غذائی داغ را با پوشش های آلومینیومی بپوشانید.
- وقتی به خانه آمدید مواد غذائی سرد (یخچالی) و یخزده را بی درنگ در یخچال و فریزر نگاهدارید.

وقتی غذا را از خانه به بیرون می برید

بیشتر مواظب باشید

- از گردش (پیک نیک)، و یا در بیرون از خانه غذا میل کردن و بردن غذا به مدرسه یا محل کار لذت ببرید. وقتی که غذا را آماده، دستکاری یا نگهداری می کنید دقت بیشتری داشته باشید.
- پیش از ترک خانه گوشت ها را برای سرو کردن (مصرف) تکه تکه کرده و سالاد را آماده مصرف نمائید.
- گوشت خام و مواد فاسد شدنی دیگر را در درون بسته بندی درپوش دار بدون نشئت و در یک جعبه عایق (یخدان) نگاهدارید.
- بسته های گوشت خام را در ته این جعبه عایق (یخدان) بگذارید و دور از مواد آماده مصرف قرار دهید.
- هیچگاه غذای تازه پخت یا گرم را بسته بندی نکنید مگر اینکه مطمئن بشوید که در محدوده خطرناک دمائی نخواهد بود. باید شب تا صبح آن را در یخچال نگهداری و بعد آن را بسته بندی نمائید.
- پیرامون (دور و بر) اغذیه یخزده مقدار زیادی یخ قرار دهید. می توانید نوشابه های یخزده را به عنوان کیسه یخ برای خنک نگهداشتن غذای مدرسه کودکان به کار برد.
- مواد غذائی آماده به مصرف را در ظروف غذای خام نگذارید. مگر اینکه این ظروف را تمیز شسته و خشک کرده باشید.
- اگر آب در دسترس ندارید دست خود را با حوله های مرطوب یکبار مصرف تمیز نمائید.

مواد غذائی را خوب نگهداری نمائید

- با اقدامات زیر مواد غذائی را سالم نگاهدارید:
- مواد غذائی سرد فاسد شدنی را در یخچال نگهدارید.
- مواد یخزده را به صورت یخ منجمد حفظ کنید.
- مواد غذائی را در بسته های تمیز و غیر سمی مخصوص مواد غذائی نگاهداري نمائید.
- مواد غذائی را در ظروفی که درب داشته و بدون نشئت باشد نگهدارید یا دور آن را با برگهای های آلومی نیومی یا پلاستیکی بپوشانید.
- غذا های پخته را از غذاهای خام (نپخته) جدا نگهدارید.
- گوشت، مرغ و ماهی خام را در ته یخچال و در ظروف مخصوص و در بسته یا پوشیده نگاهدارید.
- غذا های باقی مانده را در یخچال نگاهدارید. مواد غذائی که از پیش بسته بندی شده باشند و یا کمپوت و کنسرو باز شده بسیار زود فاسد می شود.
- غذا را در قوطی های درباز نگهداری نکنید.
- از مصرف تخم مرغ، لبنیات و فرآورده های گوشتی پس از گذشتن تاریخ مصرف آنها خود داری کنید.

موقع آماده کردن مواد غذائی دست

خود را تمیز بشوئید

- پیش از آماده ساختن کردن غذا، برای مدت دست کم ۳۰ ثانیه دستان خود را با آب گرم و صابون تمیز بشوئید.
- دستان خود را پیش از آماده ساختن مواد غذائی و پس از دست زدن به گوشت، مرغ، اغذیه دریائی، تخم مرغ و سبزیجات نشسته تمیز بشوئید.
- دستان خود را با حوله تمیز یا یکبار مصرف خشک نمائید.
- اگر دست خود را بریدید یا زخمی کردید آن را با باند یا چسب مخصوص زخم که آب بدون آن نفوذ نکند بپوشانید.
- وقتی غذا آماده می کنید لباسی محافظ مانند پیشبند تمیز بپوشید.
- اگر ناخوش هستید، بگذارید کس دیگری غذا را آماده نماید.

چیز ها را تمیز و جدا از هم نگاه

دارید

- با تمیز و جدا نگهداری نگذارید مواد غذائی خوب فاسد بشوند.
- مواد غذائی خام را از مواد غذائی آماده مصرف جدا نگاهدارید.
- برای مواد غذائی آماده مصرف قاشق چنگال و ظروف جداگانه به کار ببرید.
- این قبیل وسایل را برای مواد غذائی خام به کار نبرید مگر اینکه آنها را کاملاً شسته باشید.
- پس از به کار بردن کار، تخته مخصوص کار، قابلمه، بشقاب و ظروف بسته بندی غذا و وسایل دیگر را کاملاً تمیز بشوئید.
- برای شستن ظرف و وسایل دیگر از آب گرم و صابون استفاده کرده و قبل از استفاده مجدد آنها را خشک نمائید.
- برای خشک کردن ظروف یا از قاب دستمال های یک بار مصرف یا دستمالهای آشپزخانه تمیز استفاده نمائید و گرنه بگذارید در هوا خشک بشوند.
- حتی المقدور از ماشین ظرفشویی و ماده شستشو (کف) کننده آن استفاده ظروف را شسته و خشک نمائید.
- قبل از مصرف، میوه و سبزی خام را با آب تمیز بشوئید.
- نگذارید حیوانات خانگی دور و بر محل آماده سازی و یا نگهداری مواد غذائی بیایند.
- آفات و حشرات موزی را از محل آماده سازی یا نگهداری مواد غذائی دور نمائید.

از یخچال برای آب کردن یخ مواد

غذائی یخزده استفاده نمائید

باکتری ها در مواد غذایی یخزده ای که در حال گرم (ذوب) شدن هستند هم رشد می کنند. بنا بر این مواد یخزده را در محدوده دمای خطرناک قرار ندهید.

- برای گرم کردن بسته های مواد غذایی یخزده آنها را در یخچال یا فر میکروویو قرار دهید. مگر غیر از این توصیه شود.
- اگر طبق دستورالعمل نوشته شده بر روی بسته بندی غذای یخزده باشد، می توانید مستقیماً آن را از فریزر درآورده و بپزید.
- گوشت، ماهی و مرغ یخزده را اول بگذارید کاملاً از حالت انجماد خارج شود و بعد آن ها را بپزید.
- آنچه را که از یخزدگی خارج کرده اید تا زمانی که آنرا برای پخت و پز لازم دارید همچنان در یخچال نگهدارید.
- اگر برای ذوب کردن مواد غذایی یخزده از فر میکرو ویو استفاده می کنید، پس از آنکه ذوب شد فوراً به پختن آن اقدام نمائید.
- اگر از میکرو ویو استفاده می کنید برای تسریع کار ذوب کردن مواد غذایی یخزده بخش گرم شده آن را از بخش منجمد جدا و این بخش را دوباره با کمک میکرو ویو گرم کنید تا ذوب بشود.
- مواد غذایی یخزده ای را که ذوب کرده اید، بار دیگر در فریزر نگذارید.

دُرست پزید

یکی از اقدامات مهم برای جلوگیری از فاسد شدن مواد غذایی این است که آنها و بویژه مواد فاسد شدنی را خوب بپزید.

- مرغ را طوری بپزید که گوشت آن سفید بشود و دیگر گوشت صورتی رنگی وجود نداشته باشد.
- همبرگر، گوشت چرخ کرده، سوسیس و انواع رُست های لوله شده و درون پر شده (stuffed roasts) را طوری بپزید که آبی که از آنها ترشح می شود صاف باشد.
- گوشت های سفید را طوری بپزید که بتوان آنها را با چنگالی لایه لایه جدا کرد.
- اغلب غذا ها را بایستی دست کم در دمای ۷۵ درجه سانتیگراد پخت.
- از دماسنج مخصوص گوشت استفاده کنید تا با کمک آن از صحت دمای درون گوشت اطمینان حاصل کنید. این قبیل دماسنج ها را می توانید از فروشگاه های که وسایل آشپزخانه و یا وسایل کباب پزی (باربی کیو) می فروشند خریداری نمائید.
- انواع غذاهائی که با تخم مرغ می پزید از قبیل املت و شیرینی یا فرنی های تهیه شده از تخم مرغ را کاملاً بپزید.
- وقتی که مواد غذایی مانند مایونز خانگی یا نظائر آن، با تخم مرغ نپخته تهیه می شود بایستی مخصوصاً مواظب باشید چون ممکن است بواسطه باکتری های روی پوسته تخم مرغ سریع آلوده شوند.

سرد و گرم کردن مواد غذایی

- غذا را آنقدر گرم نمائید تا از آن بخار بلند شود (۷۵ درجه سانتیگراد به بالا) و یا بجوشانید.
- مواد غذایی پخته شده را در محدوده دمائی خطرناک قرار ندهید.
- اگر قرار باشد غذا بعداً مصرف شود، صبر نمائید تا بخار آن متوقف شود بعد آن را بسته بندی و در یخچال قرار دهید.
- اگر غذا را پیش از مصرف آن می پزید موقعی که در یخچال می گذارید آنها را در تعدادی جعبه قرار دهید طوری که عمق آن زیاد نباشد.
- اگر نمی خواهید فوری غذا را سرد کنید آن را در دمای بالاتر از ۶۰ درجه سانتیگراد حفظ نمائید.

برای اطلاع بیشتر در مورد ایمنی مواد غذایی با مراجع زیر تماس بگیرید:

- خط تلفن مستقیم مواد غذایی ۱۳۰۰ ۳۶۴ ۳۵۲
- یا ایمیل foodsafety@dhs.vic.gov.au
- بخش بهداشت شورای شهر محل از تارنما های زیر دیدار نمائید:
- www.health.vic.gov.au/foodsafety
- www.betterhealth.vic.gov.au
- www.safefood.net.au
- www.foodstandards.gov.au