

## سلامت باکتری‌های غذایی کشنده‌اند!

بیماری‌های با منشأ غذایی ناشی از میکرو ارگانیسم‌ها یک مشکل بهداشت عمومی بزرگ و در حال رشد است.



بیماری‌های با منشأ غذایی ناشی از میکرو ارگانیسم‌ها یک مشکل بهداشت عمومی بزرگ و در حال رشد است.

اکثر کشورهایی که سیستم ثبت و گزارش بیماری‌های ناشی از غذا را دارند افزایش مشخص و بارزی در میزان وقوع این بیماری‌ها به وسیله میکروارگانیسم‌ها در مواد غذایی را مستندسازی و گزارش کرده‌اند.

این بیماری‌ها عمومی شده‌اند چرا که در آمریکا هر ساله حدود ۳۳ میلیون دلار و در انگلیس در سال 1996، 5 مورد همه‌گیری با هزینه ۷۰۰-۳۰۰ میلیون پوند و در کشورهای در حال توسعه ۸/۸ میلیون کودک به علت اسهال ناشی از عوامل میکروبی مرده‌اند. افزایش مصرف غذاهای رستورانی موجب ایجاد همه‌گیری‌های جدید بیماری‌های با منشأ غذایی می‌شود.

خیلی از افراد سلامت مواد غذایی را به اندازه کافی جدی نمی‌گیرند. راه‌های ساده و اصولی‌ای وجود دارد که به راحتی می‌توان احتمال در معرض این عفونت‌ها قرار گرفتن را کاهش داد یا از وقوع این بیماری‌ها کاملاً جلوگیری کرد. در هر مرحله از تهیه غذا 4 اصل کلی مبارزه با باکتری در حفظ سلامت و ایمنی غذایی را باید به طور کامل رعایت و اجرا کنید.

۱- رعایت نظافت: با شست‌وشوی دست‌ها و سطوح کار

۲- جداسازی: به منظور جلوگیری از پخش، گسترش و انتقال آلودگی‌های متقاطع

۳- پخت: پختن غذا تا رسیدن و تأمین دمای مناسب و کافی غذا

۴- سرد کردن: سرد نگه‌داشتن صحیح مواد غذایی

در ضمن خرید مواد یخچالی و منجمد باید پس از انتخاب مواد غیرقابل فاسد انجام شود. مثلاً گوشت، مرغ یا ماهی بسته‌بندی شده‌ای که نشستی یا پارگی بسته بندی دارد را انتخاب نکنید. گوشت خام، مرغ و ماهی را در کیسه‌های پلاستیکی قرار دهید به طوری که شیرابه گوشت، آلودگی را وارد غذای پخته یا خام یا سایر مواد خام خوردنی مانند سبزی یا میوه نکند. در انتقال مواد غذایی یخچالی یا منجمد از ماشین سردخانه‌دار مناسب استفاده کنید. از خرید هر ماده خام مشکوک و غیرمطمئن جدا خودداری کنید.

### اصول نگهداری

هیچ نوع ماده خام گوشتی (گوشت قرمز و سفید) را خارج از یخچال یا فریزر نگهداری نکنید.

مواد غذایی فاسد شدنی را ظرف مدت 2 ساعت مصرف کنید و در صورت زمان نگهداری طولانی‌تر حتما در یخچال نگهداری کنید.

دمای یخچال‌ها و فریزرها را به طور منظم و با دقت کامل کنترل کرده و دماها را ثبت کنید. غذاهای خام فسادپذیر مانند گوشت قرمز، مرغ و ماهی را به روش مطمئن و سالم و با حفظ کیفیت منجمدکنید به نحوی که حداقل خونابه در اثر آب شدن یخ آن ایجاد شود و از نشستی خونابه‌های این فرآورده‌ها به سایر مواد غذایی اجتناب کنید. به منظور حفظ کیفیت انواع گوشت در زمان انجماد، آنها را در بسته‌بندی اولیه تا زمان مصرف نگهداری کرده و برای رفع انجماد از روش اصولی استفاده کنید. مواد غذایی دریایی مانند ماهی و میگو را در سردترین دمای سردخانه نگهداری کنید.

### انواع روش‌های پخت

۱- پخت با کمک آب (مرطوب): در این روش گرما با استفاده از آب یا بخار به ماده غذایی انتقال می‌یابد که شامل روش‌های

آب پز کردن (جوشاندن)، نیم‌جوش کردن در آب و

بخارپز کردن است که در همه این روش‌ها پخت غذا به وسیله آب انجام می‌شود اما مقدار و نحوه قرار دادن در آب و با درجه حرارت متفاوت است.

۲- پخت به وسیله گرمای خشک: در این روش ماده غذایی بدون استفاده از مایعات عادی طبخ می‌شود و انواع آن شامل: کباب یا

برشته کردن، روی آتش سرخ کردن، گوشت

کباب کن شبکه‌ای و سرخ کردن است.

۳- اشعه دادن: به وسیله اشعه مادون قرمز یا میکروویو این روش انجام می‌شود. این روش سریع‌ترین روش پخت است و به عنوان روش پخت نوین در حال تحول و تکامل بیشتر است.

### بهترین دمای یخچال

۱-۵ درجه سانتیگراد (۴۰ درجه فارنهایت) این دما باعث کاهش رشد باکتری‌ها می‌شود. این دما باکتری‌ها را نمی‌کشد اما از تکثیر آنها جلوگیری می‌کند و به دلیل آنکه تعداد باکتری‌ها کمتر است احتمال بیمار شدن کاهش می‌یابد. این را هم در نظر داشته باشید که سالانه میلیون‌ها نفر در اثر باکتری‌های خطرناک مواد غذایی بیمار می‌شوند. خیلی از مردم بیماری خود را به باکتری با منشأ غذایی مرتبط نمی‌دانند اما شما می‌توانید ظرف مدت ۲۰ دقیقه تا ۶ هفته پس از خوردن غذا به انواع باکتری‌های خطرناک آلوده شده و بیمار شوید.

در اطفال، زنان باردار و افراد مسن و کهنسال بیشترین خطر بروز بیماری‌ها با منشأ غذایی وجود دارد؛ همچنین افرادی که سیستم ایمنی بدنشان در اثر بیماری مانند ایدز، دیابت و بیماری‌های کلیوی و پیوند اعضا در معرض خطر هستند. تنها راه اطمینان از تخریب و از بین رفتن باکتری‌هایی با منشأ غذایی فقط کنترل دمای پخت مواد غذایی به‌خصوص مواد گوشتی مانند گوشت قرمز، مرغ، ماهی و همبرگر است. اکتفا کردن به رنگ مواد در اثر پخت می‌تواند گمراه‌کننده و گول‌زننده باشد.