



بیمارستان آیت الله مدنی بجستان

ایمنی و بهداشت مواد غذایی



واحد بهداشت محیط

مهندس مهرانه لطفی

زمستان ۱۴۰۳

کد دستنامه: EU-PA86

بازنگری ۳

توصیه هایی در مورد خرید مواد غذایی

- ♦ مواد غذایی خود را از فروشگاههای معتبر و دارای پروانه کسب تهیه نمایید.
- ♦ در زمان خرید به تاریخ تولید و تاریخ انقضای ماده غذایی توجه نمایید.
- ♦ مواد غذایی باید دارای پروانه تولید و پروانه بهره برداری از وزارت بهداشت باشد.
- ♦ مواد غذایی باید دارای علامت استاندارد باشد.
- ♦ به شرایط نگهداری مواد غذایی به خصوص مواد لبنی توجه نمایید.
- ♦ به ترکیبات موجود در مواد غذایی توجه نمایید.
- ♦ مشخصات شرکت سازنده مواد غذایی بر روی بسته بندی آن درج شده باشد.
- ♦ حتی المقدور شیر و لبنیات را به صورت پاستوریزه تهیه و استفاده نمایید.
- ♦ مواد غذایی وارداتی (خارجی) باید دارای مجوز ورود و وزارت بهداشت و برجسب فارسی باشد.
- ♦ در موقع خرید مواد غذایی به شرایط بهداشتی مغازه و فروشنده به خصوص کارت بهداشتی وی توجه نمایید.



بیماری های شایع در دست اندر کاران مواد غذایی و

شیوه برخورد با آن:

اسهال و استفراغ:

- ♦ توقف کار و ترک محیط کار تا ۲۴ ساعت پس از پایان علائم

زردی:

- ♦ توقف کار و برای شروع مجدد کار نیاز به گواهی پزشک معتمد می باشد.

جوش و یا زخم باز و یا سوختگی بر روی دست و

میج ها:

- ♦ چنانچه بر روی دست سوختگی ، ضایعات چرکین مانند جوش و یا زخم وجود دارد که امکان پوشش کامل آن با دستکش نیست ، کار متوقف گردد.



بهداشت مواد غذایی

برای برخورداری از تغذیه مناسب و درست باید به دو موضوع زیر توجه داشت :

۱. دریافت عوامل مختلف غذایی متناسب با نیازهای بدن (ماکرونوترینت ها ، میکرونوترینت ها ...)
۲. رعایت اصول و موازین بهداشتی با انجام یکسری اعمال در کلیه مراحل تهیه ، تولید، حمل و نقل ، نگهداری ، فروش و مصرف مواد غذایی در جهت کاهش آلودگی های فیزیکی ، شیمیایی و بیولوژیکی تا حدی که برای سلامتی انسان زیان آور نباشد را بهداشت مواد غذایی گویند.

مسمومیت غذایی زمانی ایجاد می شود که غذا بوسیله عوامل بیماری زا یا سموم آلوده شود . زمانی که منشا این آلودگی از باکتری های بیماریزا باشد ، مدیریت غلط در بخش تغذیه (عدم نگهداری صحیح) ممکن است سبب گسترش آلودگی ها شده و نهایتا باعث ایجاد بیماری در افراد مستعد گردد.



اهمیت دما در نگهداشت مواد غذایی:

مواد غذایی بالقوه خطرناک نباید بیش از دو ساعت در محدوده دمای خطرناک (دمای بین 5 تا 60 درجه سلسیوس) نگهداری گردد و باید در دمای پایین تر از 5 درجه سلسیوس یا در دمای بالاتر از 60 درجه سلسیوس نگهداری گردد.



سرد کردن مواد غذایی

غذا باید طی مدت دو ساعت یا کمتر ، از دمای 60 به 21 درجه سلسیوس و سپس در مدت 2 ساعت در یخچال ، فریزر یا سردخانه از دمای 21 به 5 درجه سلسیوس یا کمتر سرد شود.

مهمترین علل ایجاد بیماری های ناشی از غذا

- ♦ فرایند طولانی مدت آماده سازی غذا
- ♦ ذخیره سازی در دمای نامناسب
- ♦ سرد کردن غذا بطور خیلی آهسته پیش از قرار دادن آن در یخچال
- ♦ عدم گرم کردن مجدد غذا تا دمایی که در آن باکتری های مولد مسمومیت غذایی از بین بروند
- ♦ استفاده از غذا یا تجهیزات آلوده
- ♦ عدم پخت کافی گوشت محصولات گوشتی و طیور
- ♦ عدم رعایت مدت زمان لازم برای خروج از حالت انجماد گوشت و مرغ یخ زده (دیفراست)
- ♦ نگهداری غذا در دمای کمتر از 63 درجه
- ♦ عدم نگهداری غذای پخته و خام به شیوه اصولی
- ♦ پخت محصولات گوشتی و طیور بیش از مقدار مورد نیاز
- ♦ وجود بیماری مسری در دست اندرکاران تهیه و توزیع غذا
- ♦ عدم رعایت بهداشت توسط کارکنان واحد تغذیه

