

سلامة الغذاء

يُصاب ملايين الناس سنوياً بالأمراض ويفقد الكثير منهم حياتهم نتيجة تناول أطعمة مُنتهية الصّلاحية أو أغذية تحتوي على بكتيريا ضارة أو قاتلة. وتفرض السّلامة الغذائية مجموعة تدابير وقائية من قبل المستهلكين، تشمل طرق شراء الأغذية وتحضيرها وتخزينها وإستهلاكها.

هل تعلم؟

هناك ٢٠٠ مرض ينتقل عن طريق الغذاء الفاسد والطرق غير الآمنة في تخزينه وإستهلاكه.



تحمل إسفنجة المطبخ أكثر من ١٠ مليون بكتيريا، أي ٢٠٠ ألف مرة أكثر من تلك الموجودة على مقعد الحمام.



يؤدي الإسهال وحده بحياة نحو ١,٨ مليون طفلاً سنوياً، نتيجة الأطعمة الفاسدة أو المياه الملوثة.

شراء الأطعمة

- اختر دائماً المُنْتَجَات ذات تاريخ الصّلاحية الأطول.
- لا تشتري مُنتجاً لا يحمل تاريخ صلاحية واضح.
- اختر دائماً المُنْتَجَات المُعلّبة في مواد زجاجيّة، لأن تلك المعلّبة في مواد معدنية قد تحتوي على مواد مُضرة بالصّحة.
- احذر المعلّبات التي تحمل علامات تعرضها لضربات، إذ قد يتسرب الهواء منها، ما يسمح بتكاثر الجراثيم في داخلها.
- إفصل اللحوم النيئة والدجاج والمأكولات البحرية من جهة عن الأطعمة الأخرى خلال التّبضع. لا تعِد استخدام الأكياس التي وُضعت فيها.

- إنتبه جيداً إلى تاريخ صلاحية الأطعمة، وميّر بين:

تاريخ الصّلاحية قبل الفتح:

أي المدة الزمنية التي يمكن أن يُباع خلالها المنتج أو يُحفظ قبل فتحه. لا يجب شراء أو إستهلاك أي منتج تخطى هذا التاريخ.

مدة الصّلاحية بعد الفتح:

أي المدة الزمنية التي يمكن أن يُستخدَم خلالها المنتج بعد فتحه. لا يجب إستهلاك المنتج بعد تجاوزه هذه المدة بعد فتحه، حتى لو لم يتخط تاريخ صلاحيته قبل الفتح.

- إنتبه إلى صلاحية بعض المُنْتَجَات التي يُمكن ألا يُحدّد تاريخها، مثل اللحوم وبعض الأطعمة التي لا يجب أن تُحفظ في البراد أو الثلاجة أكثر من المدة المذكورة في الجدول التالي:

نوع الطعام الحد الأقصى للتخزين في البراد الحد الأقصى للتخزين في الثلاجة

٦ إلى ١٢ شهر

٣ إلى ٥ أيام

اللحوم النيئة



٢ إلى ٣ أشهر

٣ إلى ٤ أيام

اللحوم المطبوخة



لا يمكن تثليج البيض

٣ إلى ٥ أسابيع

البيض



٩ أشهر

يوم أو يومين

الدجاج النيء



٤ أشهر

٣ إلى ٤ أيام

الدجاج المطبوخ



٢ إلى ٣ أشهر

يوم أو يومين

سمك نيء



٤ إلى ٦ أشهر

٣ إلى ٤ أيام

سمك مطبوخ



تحضير الأطعمة

الإهتمام بالنظافة

إغسل الخضار والفاكهة جيداً بمياه نظيفة، حتى تلك التي تنوي تقشيرها، لتفادي إنتقال الجراثيم من القشرة إلى الداخل. وإستخدم دائماً مياه الشرب في الطبخ، بدلاً من مياه الحنفية غير المكررة.



تأخذ من عدم دخول الحيوانات الأليفة إلى المطبخ وأماكن تواجد الأكل.



إغسل المعلبات قبل فتحها، لتفادي إنتقال الجراثيم من الخارج إلى الأطعمة.



إغسل يديك جيداً بالماء والصابون قبل تحضير الطعام، وبعد لمس اللحوم والأسماك النيئة، وبين عملي وآخر في المطبخ.



إغسل الأدوات والأسطح بالماء الساخن (إذا توفر) والصابون بعد كل إستعمال.



إهتم بنظافة إسفنجة وفوطة المطبخ وفرشاة المجلي بانتظام، كي لا تنتقل الميكروبات الموجودة عليها إلى أدوات وأسطح المطبخ.



• إغسل مناشف المطبخ على درجة حرارة عالية (يُفضّل إستخدام الغسالة، لأن القضاء على الميكروبات يتطلب حرارة مرتفعة لا تتحملها اليد).

• إستخدم الماء الساخن والمنظفات لتنظيف إسفنجات المطبخ وفرشاة المجلي، ثم إغسلها وضعها في مواد مطهرة فعّالة لمدة ٢٠ دقيقة على الأقل.

• إستبدل إسفنجة المطبخ وفرشاة المجلي بانتظام، أو إذا بدت بالية، أو إذا إستخدمتها لإزالة الزيوت المحترقة عن الأواني.

لمعلومات أكثر حول العناية بنظافة المطبخ، راجع الورقة المخصصة لـ «نظافة المنزل».

أخطاء شائعة



عند تنظيف المطبخ، يُساعد إستخدام الكثير من المبيض على قتل البكتيريا بشكل أفضل؟

في الواقع، ليس هناك أي حاجة لإستخدام الكثير من سائل التبييض. لتنظيف أسطح المطبخ بشكل فعّال، إستخدم ملعقة واحدة فقط من السائل لكل كوب من الماء.

أخطاء شائعة



يجب ترك الطعام ليبرد قبل وضعه في الثلاجة؟

يمكن للبكتيريا المسببة للتسمم أن تنمو في الأغذية القابلة للتلف خلال ساعتين إذا لم تكن في البراد. ضع الأطعمة الساخنة في الثلاجة فوراً في أواني زجاجية عميقة ومغلقة، لأن وضع الطعام الساخن في الأواني البلاستيكية مضر بالصحة.



تخزين الأطعمة

• إتبع تعليمات التخزين المذكورة على المُنْتِجات بحذر (مثال: حافظ على هذا المنتج في البراد)، فعدم الإلتزام بهذه التعليمات سيؤدي إلى فساد المنتج.

• خزّن الأسماك النيئة والمأكولات البحرية واللحوم والدجاج في الثلاجة على رف منفصل تحت الأطعمة الأخرى، كي لا تتسرب منها أية سوائل إلى المأكولات الأخرى.

• إستخدم ألوأحاً وأوان مختلفة لفصل الأطعمة المطبوخة عن تلك النيئة. لا تستعمل أبداً الأواني نفسها أو تضع الطعام المطبوخ على نفس اللوح أو الصحن الذي وضعت فيه سابقاً الأطعمة النيئة على أنواعها، لأنها تحتوي على بكتيريا وفيروسات تتسبب بالتسمم، مثل السالمونيلا وال E-Coli.

طهي الأطعمة

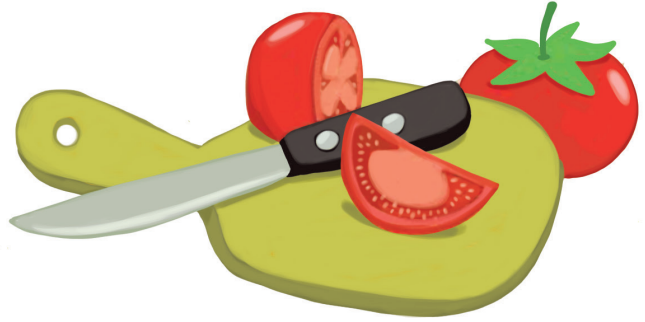
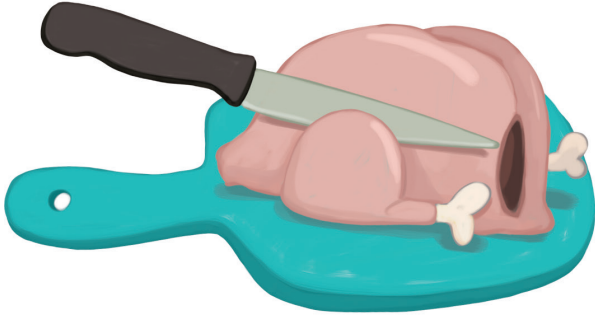
أخطاء شائعة



يساعد غسل اللحوم والدجاج والبيض والمأكولات البحرية بالماء على التخلص من البكتيريا فيها؟

في الواقع، إنَّ غسل اللحوم والدجاج والمأكولات البحرية بالماء يمكن أن يزيد من احتمال التسمم الغذائي، لأن الماء الملوثة ببقايا هذه الأطعمة ستتسبب بتلوث الحوض والأسطح في المطبخ. إن أفضل طريقة للقضاء على البكتيريا في اللحوم والدجاج والمأكولات البحرية هي طهوها على درجة حرارة مناسبة.

- تأكد أن الدجاج واللحوم قد نضجت، من خلال تحسسها باستخدام سكين أو شوكة، حتى يصبح ذلك سهلاً جداً.
- تُلج الأطعمة بسرعة لإبطاء نمو البكتيريا وتجنب التسمم. لا يمكن ترك الأطعمة القابلة للتلف خارج البراد لمدة أطول من ساعتين.
- لا تضع الأطعمة خارج البراد أو في الماء لإذابة الثلج عنها، فالبكتيريا تتكاثر بسرعة في درجة حرارة الغرفة. لإزالة الثلج عن الأطعمة، إنقلها من الثلاجة إلى البراد قبل مدة من إستعمالها، أو إتركها تحت المياه الجارية.
- إستخدم لوحَي تقطيع مختلفين (بألوان مختلفة) لتفادي تلوث الأطعمة: لوح لتقطيع الخضار والفاكهة، وآخر لتقطيع اللحوم والدجاج والأسماك. إغسل ألواح التقطيع جيّداً بالماء الساخن والصابون بعد كل إستخدام. إستبدل ألواح التقطيع القديمة التي تظهر عليها شقوق وأثار سكاكين.



أخطاء شائعة



تبقى بقايا الطعام آمنة للأكل، حتى تصبح رائحتها سيئة؟

قد لا تؤثر بعض أنواع البكتيريا المسببة للتسمم على شكل الأطعمة أو رائحتها أو مذاقها. في حال شككت بسلامة الأطعمة، لا تأكلها.



تناول الأطعمة

- إرم الأطعمة المنتهية الصلاحية فوراً. لا يمكن تذوق أو رؤية أو حتى شم رائحة البكتيريا التي تسبب التسمم. لا يُمكن تذوق حتى القليل من الطعام الفاسد، لأن كمية قليلة منه كافية بانتقال البكتيريا إلى الجسم.
- تخلّص من الأطعمة إذا كنت غير متأكد من تاريخ إنتهاء صلاحيتها، أو تاريخ فتحها أو إخراجها من الثلاجة.
- تأكد دائماً من طهو البيض جيداً، وتجنّب الأطعمة التي تحتوي على البيض غير المطبوخ (مثل عجين الكعك)، لأنه قد يحتوي على السالمونيلا أو غيرها من البكتيريا الضارة.
- إغسل الخضار والفاكهة بالمياه الجارية النظيفة، كما بإمكانك نقعها بالماء والملح أو الماء والخل، ثم غسلها بمياه الشرب. تجنّب إستخدام الصابون أو المنظفات على الخضار والفاكهة، إذ إنّ هذه المواد قد تبقى على الأطعمة.

التسمُّم الغذائي

ما هي العوارض الأكثر شيوعاً للتسمُّم الغذائي؟

يتسبب التسمم الغذائي عادةً للمريض بالغثيان والإسهال والحاجة للتقيؤ، وقد تُصاحب هذه العوارض تقلُّصات حادة في البطن وحرارة مرتفعة. وقد تظهر هذه العوارض بعد ساعة واحدة من تناول الطعام الفاسد، وقد لا تظهر قبل عشرة أيام في بعض الأحيان.

كيف نعالج التسمُّم الغذائي؟

يُمكن أن يتسبب التسمم الغذائي بفقدان الجسم لكميات كبيرة من السوائل. ومع الغثيان والتقيؤ، يصبح من الصعب التعويض عن هذه السوائل، ما يؤدي إلى جفاف الجسم. تهدف الإقتراحات التالية إلى تفادي الجفاف ومساعدة المريض على الشفاء بشكل أسرع:

تجنّب تناول أدوية وقف الإسهال،

والتي قد تتسبب بإبطاء عملية تخلُّص الجسم من البكتيريا والمواد الكيميائية المسؤولة عن التسمم.

إستعمل محاليل الإماهة الفمويّة،

التي تتوفر في الصيدليات و تستخدم لمعالجة الجفاف، من خلال تعويضها الجسم بالسكر والأملاح والمعادن اللازمة. قم بوضع مسحوق الإماهة في كوب من الماء، حسب إرشادات الصّيدلي أو تلك الواردة على العبوة. كما بإمكانك تحضير هذا المزيج عن طريق إذابة نصف ملعقة صغيرة من الملح وكربونات الصوديوم و٤ ملاعق من السكر في لتر من مياه الشرب.



إشرب ما لا يقل عن ٢ لتر من الماء يومياً،

خصوصاً في حال حدوث إسهال شديد أو تقيؤ. تناول المياه على دفعات صغيرة لتفادي التسبب بالتقيؤ.



تناول خمس وجبات صغيرة، بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة.

تجنّب الكحول والسجائر

وبعض الأطعمة قبل الشفاء تماماً، مثل الحليب الصّناعي كامل الدسم، والمشروبات التي تحتوي على كافيين، والأطعمة الدسمة أو تلك التي تحتوي على توابل حارة.



إعتمد على الأطعمة التي يسهل هضمها،

مثل الخبز المحمص والموز والأرز والتفاح، إلى أن تشعر بالتحسّن.

غالباً ما تزول معظم العوارض خلال ٢٤ ساعة، إذا إتبعنا نظاماً غذائياً يعتمد على السوائل. راجع طبيبك إذا ترافق التقيؤ والإسهال مع أحد العوارض التالية:

- حرارة مرتفعة
- ظهور دم مع البراز
- علامات جفاف وتشمل الدوار عند الوقوف
- فقدان الوزن وعدم التبول
- إستمرار الإسهال لأكثر من ٧٢ ساعة