

# بهداشت مواد غذایی

## فصل سوم





همان‌طور که می‌دانید بدن انسان هرروز به غذا احتیاج دارد. دقت در انتخاب و مصرف غذای سالم برای حفظ سلامت و شادابی بدن اهمیت دارد. لذا برای آن‌که با اطمینان از مواد غذایی سالم استفاده کنیم باید از هنگام تهیه‌ی غذا تا زمان مصرف آن به نکات بهداشتی توجه کنیم. در این فصل به برخی از نکات بهداشتی ضروری در این مورد اشاره می‌شود.

### گفت‌وگو کنید

- ۱- به نظر شما غذای سالم چه ویژگی‌هایی دارد؟
- ۲- آیا تاکنون شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان به مسمومیت غذایی دچار شده‌اید؟ درباره‌ی علت آن گفت‌وگو کنید.

## بهداشت تهیّی موادّ غذایی

از آن جایی که ممکن است موادّ غذایی قبل از تهیّی در فروشگاهها یا مغازهها آلوده یا فاسد شده باشند، لازم است هنگام خرید آنها به نکات بهداشتی دقّت کنیم.

- از فروشگاههایی خرید کنیم که اصول بهداشتی را رعایت می‌کنند.



- هنگام خرید موادّ غذایی بسته‌بندی شده؛ مانند کنسروها و لبنیّات به تاریخ مصرف، سالم بودن بسته‌ها و علامت استاندارد، که روی آن درج شده است، دقّت کنیم.



- هنگام خرید مواد غذایی؛ مانند سبزی‌ها و میوه‌ها به تازه و سالم بودن آن‌ها توجه

کنیم.



## گفت‌و‌گو کنید

- هنگام خرید مواد غذایی که بسته‌بندی نشده‌اند به چه نکات بهداشتی باید توجه کنیم؟
- چرا خرید مواد غذایی از دست فروش‌ها توصیه نمی‌شود؟

## گزارش دهید

به همراه مربی خود از یک فروشگاه مواد غذایی بازدید کنید، سپس در کلاس درباره‌ی رعایت نکات بهداشتی آن گزارش دهید.

## بهداشت مصرف مواد غذایی

هنگام مصرف مواد غذایی باید به نکات زیر توجه کنیم:

- ۱- به تاریخ مصرف قوطی‌های کنسرو دقت کنیم.
- ۲- کنسروها را قبل از مصرف به مدت ۲۰ دقیقه در آب جوش حرارت دهیم.
- ۳- بعد از باز کردن در قوطی کنسروها، مواد غذایی داخل آن را در ظرف مناسب بریزیم.

- ۴- کشک و شیر را قبل از مصرف به مدت ۱۵ تا ۲۵ دقیقه بجوشانیم.
- ۵- غذاها را باید برای استفاده‌ی دوباره به‌طور کامل داغ کنیم.
- ۶- غذاها را به‌خوبی بپزیم؛ زیرا پختن کامل غذاها میکروب‌ها را از بین می‌برد.
- ۷- از خوردن مواد غذایی کپک زده خودداری کنیم.
- ۸- باقیمانده‌ی غذاهای پخته شده را در ظرفی دربسته قرار دهیم و در یخچال نگهداری کنیم.



- به نظر شما هنگام مصرف موادّ غذایی باید به چه نکات بهداشتی دیگری توجه کرد؟  
درباره‌ی آنها گفت و گو کنید.

## روش‌های نگهداری موادّ غذایی

می‌دانید که میکروب‌ها در همه‌جا وجود دارند در صورتی‌که موادّ غذایی را در محلّ تمیز و به روش صحیح نگهداری نکنیم، فاسد می‌شوند. روش‌های نگهداری موادّ غذایی به ما کمک می‌کنند تا بتوانیم از فعالیت میکروب‌ها جلوگیری کنیم و به مدّت طولانی‌تر موادّ غذایی را نگهداری کنیم. برخی از روش‌های نگهداری از غذاها عبارت‌اند از: منجمد کردن، خشک کردن، حرارت دادن و شور و ترشی درست کردن.

### شور و ترشی انداختن

برخی از موادّ غذایی را می‌توان با اضافه کردن نمک یا سرکه یا هر دو به مدّت طولانی‌تر نیز نگهداری کرد.





## منجمد کردن

سرمای زیاد فریزر و جایخی یخچال باعث یخ زدن مواد غذایی می‌شود. با این روش، بعضی از مواد غذایی؛ مانند انواع گوشت‌ها و سبزی‌ها را می‌توان به مدت چند ماه نگهداری کرد. قبل از قرار دادن مواد غذایی در فریزر باید آن‌ها را با توجه به مقدار مصرف در کیسه‌های پلاستیکی سالم قرار دهیم و به طور مناسب بسته‌بندی کنیم.



## خشک کردن

راه دیگر جلوگیری از فاسد شدن بعضی مواد غذایی، خشک کردن است. برای مثال سبزی‌ها را پس از شست‌وشو و خرد کردن می‌توان در سایه و دور از گرد و خاک و باد یا در مقابل پنکه خشک کرد و به مدت طولانی نگهداری کرد.



## حرارت دادن

در حرارت زیاد میکروب‌های موجود در غذاها فعالیت خود را از دست می‌دهند. بنابراین می‌توان آن‌ها را به مدت طولانی نگهداری کرد. برای نگهداری برخی از مواد غذایی؛ مانند میوه‌ها از این روش استفاده می‌شود و آن‌ها را به شکل کمپوت و مربا نگهداری می‌کنند.

## گفت و گو کنید

- چه مواد غذایی را می توان به روش شور و ترشی انداختن نگهداری کرد؟

## بررسی کنید

برای نگهداری هر یک از مواد غذایی در منزل از چه روشی استفاده می کنید. آن ها را در جدول زیر بنویسید.

شور و ترشی انداختن	حرارت دادن	خشک کردن	منجمد کردن	روش های نگهداری مواد غذایی نام مواد غذایی	ردیف
				گوشت	۱
				میوه	۲
				سبزی	۳
				گل کلم	۴