

۹ اشتباه رایجی که در آماده سازی و پخت مواد غذایی انجام می‌دهید:

برای اینکه از مسمومیت ناشی از غذا برای خود و اعضای خانواده پیشگیری کنیم این نکات ساده را در حین آماده سازی و پخت مواد غذایی استفاده کنیم.



همه ما می‌خواهیم خانواده‌های خود را سالم نگه داریم. اما گاهی اوقات یک اشتباه ساده در نحوه رسیدگی و تهیه غذا می‌تواند منجر به بیماری جدی شود. در مورد برخی از میکروب‌ها مانند سالمونلا، فقط مقدار کمی از غذای نیم پز کافی است تا مسمومیت غذایی ایجاد شود و فقط یک طعم کوچک غذا با سم بوتولیسم می‌تواند باعث فلج و حتی مرگ شود شما می‌توانید با اجتناب از این اشتباهات از خانواده خود محافظت کنید.

اشتباه شماره ۱: پختن نیم پز گوشت، مرغ، بوقلمون، غذاهای دریایی یا تخم مرغ

چرا این یک اشتباه است: غذاهای نیم پز ممکن است دارای میکروب هایی باشند که می توانند شما را بیمار کنند. بنابراین حتما این مواد غذایی را به صورت کاملا پخته مصرف کنید.

اشتباه شماره ۲: ذوب کردن یا خواباندن مواد غذایی روی پیشخوان (میز کار آشپزخانه)

چرا این یک اشتباه است: میکروب های مضر می توانند خیلی سریع در دمای اتاق تکثیر شوند.

راه حل: غذا را با خیال راحت ذوب کنید. می توانید آن را ذوب کنید: • در یخچال، • در آب سرد، یا • در مایکروویو. همیشه غذا را در یخچال قرار دهید.

اشتباه شماره ۳: گذاشتن غذا برای مدت طولانی قبل از گذاشتن آن در یخچال یا فریزر

چرا اشتباه است: اگر ۲ ساعت یا بیشتر آنها را بیرون از یخچال بگذارید، میکروب های مضر می توانند در غذاهای فاسد شدنی (از جمله گوشت، مرغ، بوقلمون، غذاهای دریایی، تخم مرغ، میوه های بریده شده، برنج پخته شده و باقیمانده غذاها) رشد کنند.

راه حل: غذاهای فاسد شدنی را در مدت ۲ ساعت یا ۱ ساعت در صورتی که غذا در معرض دمای بیش از ۹۰ درجه فارنهایت قرار گرفت (مانند یک ماشین داغ) در یخچال قرار دهید. کباب ها و خورش ها را در ظرف های کوچکتر تقسیم کنید تا به سرعت سرد شوند. گذاشتن غذای ولرم یا خیلی داغ در یخچال اشکالی ندارد، به شرطی که در مقادیر کم بسته بندی شده و سریع خنک شود.

اشتباه شماره ۴: پوست کندن میوه ها و سبزیجات بدون اینکه ابتدا آنها را بشوید.

چرا این یک اشتباه است: میوه ها و سبزیجات ممکن است روی پوست خود میکروب داشته باشند. انتقال این میکروب ها به داخل میوه ها و سبزیجات هنگام بریدن یا پوست کندن آنها آسان است.

راه حل: تمام میوه ها و سبزیجات را زیر آب جاری بشوید حتی اگر می خواهید پوست آنها را بگیرید. از یک برس سبزیجات تمیز برای تمیز کردن میوه ها و سبزیجات سفت مانند خربزه و خیار استفاده کنید. شستن میوه ها و سبزیجات با صابون، مواد شوینده یا شستشوی محصولات تجاری توصیه نمی شود. از محلول های سفید کننده یا سایر محصولات ضد عفونی کننده روی میوه ها و سبزیجات استفاده نکنید.

اشتباه شماره ۵: دستان خود را نشوید.

چرا این یک اشتباه است: میکروب های روی دست شما می توانند روی غذا نفوذ کنند و آن را ناامن کنند.

راه حل: شستن دست ها به روش صحیح – حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با صابون و آب جاری. شستن دست ها قبل، حین و بعد از تهیه غذا؛ قبل از غذا خوردن؛ و بعد از استفاده از توالت یا تعویض پوشک کودک.

اشتباه شماره ۶: خوردن غذاهای پرخطر در صورت احتمال مسمومیت غذایی

چرا این یک اشتباه است: هر کسی ممکن است دچار مسمومیت غذایی شود. اما برخی از افراد بیشتر احتمال دارد بیمار شوند و به بیماری جدی تری مبتلا شوند. این شامل:

• بزرگسالان ۶۵ سال و بالاتر

• کودکان کمتر از ۵ سال

• افرادی که مشکلات سلامتی دارند یا داروهایی مصرف می کنند که توانایی بدن را برای مبارزه با میکروب ها و بیماری ها کاهش می دهد (سیستم ایمنی ضعیف)

• زنان حامله

راه حل: افرادی که بیشتر در معرض مسمومیت غذایی هستند نباید این محصولات غذایی را بخورند:

• محصولات حیوانی نیم پز یا خام (مانند گوشت، مرغ، بوقلمون، تخم مرغ، یا غذاهای دریایی)

• جوانه های خام یا کم پخته

• شیر و آب میوه غیر پاستوریزه (خام)

• پنیر نرم یا لاکتیکی مگر اینکه بر روی برچسب غذایی ساخته شده با شیر پاستوریزه باشد.

اشتباه شماره ۷: قرار دادن گوشت پخته در بشقابی که گوشت خام در آن قرار دارد.

چرا این یک اشتباه است: میکروب های گوشت خام می توانند به گوشت پخته سرایت کنند.

راه حل: همیشه از بشقاب های جداگانه برای گوشت خام و گوشت پخته استفاده کنید. همین قانون در مورد مرغ، بوقلمون و غذاهای دریایی نیز صدق می کند.

اشتباه شماره ۸: مزه یا بو کردن غذا برای دیدن اینکه آیا هنوز خوب است یا خیر.

چرا این یک اشتباه است: شما نمی توانید میکروب هایی که باعث مسمومیت غذایی می شوند را بچشید، بو کنید یا ببینید. چشیدن تنها مقدار کمی از ماده غذایی می تواند شما را بیمار کند.

راه حل: زمان ذخیره سازی مواد غذایی را بررسی کنید تا ببینید چه مدت می توانید مواد غذایی را به صورت ایمن نگهداری کنید. وقتی زمان تمام شد، آن را بیرون بیندازید.

اشتباه شماره ۹: شستن گوشت، مرغ یا بوقلمون

چرا اشتباه است: شستن گوشت خام، مرغ، بوقلمون یا تخم مرغ می تواند میکروب ها را به سینک، میز و دیگر سطوح آشپزخانه تان منتقل کند. این میکروب ها می توانند روی غذاهای دیگر مانند سالاد یا میوه نفوذ کنند و شما را بیمار کنند.

راه حل: بعد از شستشوی مرغ و گوشت سینک ظرفشویی و آبکش و وسایلی که در حین شستن با گوشت برخورد داشته را بشوید تا اگر میکروبی وجود داشته است از بین برود. پختن کامل آنها میکروب های مضر را از بین می برد.