

قوانین طلایی سازمان جهانی بهداشت برای ایمنی و بهداشت غذایی عبارتند از :

۱- برای اطمینان از ایمنی غذا ، غذاهای فرآوری شده را انتخاب نمائید .

مصرف بسیاری از مواد غذایی نظیر میوه ها و سبزیها در حالت طبیعی بهترین توصیه است ولی مواد غذایی دیگر بدون طی مراحل فرآوری ایمن نیستند برای مثال به جای شیر تازه ، شیرپاستوریزه بخرید و اگر قدرت انتخاب دارید، از گوشت ماکیان تازه یا فریز شده ای استفاده نمائید که بوسیله اشعه یونیزان پاستوریزه شده باشند . در هنگام خرید به یاد داشته باشید که فرآوری کردن مواد غذایی برای افزایش ایمنی، همراه با افزایش مدت ماندگاری ابداع شده است . غذاهای معینی مثل کاهو که بصورت خام خورده می شوند احتیاج به شستشو و ضدعفونی دقیق دارند.

۲- غذاها را خوب پزید .

بسیاری از غذاهای خام ، بخصوص گوشت ماکیان ، گوشت قرمز و شیر غیرپاستوریزه معمولا "آلوده به میکروبهای بیماریزا می باشند پخت دقیق آنها می تواند میکروبهای بیماریزا را از بین ببرد ولی بخاطر داشته باشید که برای رسیدن به این مهم دمای تمام قسمت‌های ماده غذایی باید به حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد برسد . اگر مرغ پخته شده هنوز در نزدیک استخوانها خام باقی مانده است آن را به داخل ظرف برگردانید تا

کاملا "پخته شود . گوشت ، ماهی و ماکیان یخ زده باید قبل از پخت ، کاملا" از انجماد خارج شوند.

۳- بلافاصله بعد از پخت غذا را مصرف کنید.

وقتی غذای طبخ شده به اندازه دمای اتاق سرد شود ، میکروبها در آن شروع به تکثیر می کنند هرچه زمان بیشتری سپری شود ، خطر بیشتر است برای رعایت ایمنی ، غذا را بلافاصله بعد از پخت مصرف نمایند .

۴- غذاهای پخته را به دقت نگهداری کنید.

اگر مجبورید که غذا را پیشاپیش تهیه کنید یا می خواهید آن را برای مدتی نگهدارید، آن را در مکان گرم نزدیک یا بالای ۶۰ درجه سانتیگراد (یا در مکان سرد) نزدیک یا زیر ۱۰ درجه سانتیگراد نگهداری نمائید . زمانی که بخواهید غذا را برای مدت ۴ یا ۵ ساعت نگهداری کنید، این قانون اهمیت حیاتی خواهد داشت . بطور کلی غذای کودکان بهتر است که از قبل تهیه نشود . یکی از اشتباهاتی که موجب بروز مسمومیت های غذایی بی شمار می گردد گذاشتن مقدار زیادی غذای گرم در داخل یخچال است دریک یخچال تقریبا " پر ، غذاها نمی توانند به آن سرعت که باید و شاید سرد شوند . وقتی مغز غذا به مدت طولانی گرم باقی بماند (یعنی بالای ۱۰ درجه سانتیگراد) ، میکروبها رشد کرده و به سرعت تا حد بیماریزایی تکثیر می یابند

۵- غذاهای پخته را به دقت حرارت دهید .

این راه بهترین روش مبارزه با میکروب هائی است که ممکن است در طول ننگه داری رشد کرده باشند . نگهداری مناسب، رشد میکروبها را کاهش می دهد ولی میکروارگانسیم ها را از بین نمی برد . بنابراین غذا را یکبار دیگر به دقت حرارت دهید بطوری که دمای تمام قسمت های غذا به حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد برسد .

۶- از تماس بین غذاهای خام و پخته جلوگیری نمائید .

غذاهای سالم پخته شده می توانند در اثر کوچکترین برخورد با غذاهای خام آلوده شوند این آلودگی ممکن است مستقیم باشد، مثل زمانی که گوشت خام ماکیان با غذای پخته تماس یابد . این موضوع می تواند از این هم ظریفتر باشد . برای مثال زمانی که مرغ خام را آماده می کنید از همان تخته و چاقوی شسته نشده برای قطعه قطعه کردن مرغ پخته استفاده نکنید . انجام این کار می تواند تمام خطرات بالقوه رشد میکروبی را دوباره ایجاد کرده و باعث بروز بیماری شو

۷- دست‌هایتان را به صورت مکرر بشوئید .

قبل از شروع به آماده کردن غذا و همینطور بعد از پایان این کار دست‌هایتان را به دقت بشوئید خصوصا " بعد از توالی و یا پس از آماده سازی غذاهای خام مثل ماهی ، گوشت و ماکیان ، و اگر در دست‌هایتان عفونتی وجود دارد قبل از تهیه

بنام خالق یکتا



۱۰- از آب پاکیزه استفاده نمائید .

وجود آب پاکیزه همان قدر که برای نوشیدن مهم است برای تهیه غذا نیز اهمیت دارد . اگر در مورد آب مصرفی تان شک دارید قبل از اضافه کردن آن به غذا ویا استفاده از آن برای تهیه یخ ، آن را بجوشانید بخصوص در مورد آب مورد استفاده در تهیه غذای کودک بسیار دقت داشته باشید . سازمان جهانی بهداشت به بیماریهای ناشی از آلودگی مواد غذایی به عنوان یکی از مهمترین مشکلات بهداشت در دنیای معاصر می نگرد . بسته به شرایط ، این آلودگی ها در کودکان و بزرگسالان ممکن است کشنده باشد . با استفاده از دستورات ساده فوق خانواده خود را از این بیماریها محافظت کنید . این قوانین بطور قابل توجهی خطر بیماریهای ناشی از آلودگی مواد غذایی را کاهش خواهند داد.

غذا روی آن را پوشانده وپانسمان نمائید . همچنین به خاطر داشته باشید که حیوانات خانگی مانند سگها ، پرندگان و بخصوص لاک پشت غالبا " ناقل میکروبهای بیماریزای خطرناکی هستند که می توانند از دستهای شما به غذا منتقل شوند

۸- تمام سطوح آشپزخانه را دقیقاً تمیز نگه دارید .

از آنجایی که غذاها به آسانی آلوده می شوند تمام سطوح مورد استفاده هنگام آماده سازی و تهیه غذا باید دقیقاً تمیز نگهداشته شوند . هر ذره غذا ، خرده نان یا لکه ای می تواند یک منبع میکروب باشد . پارچه هایی که باظروف و وسایل آشپزی تماس دارند باید هر روز تعویض و قبل از مصرف دوباره در آب جوشانده شوند . پارچه های جدا برای تمیز کردن زمینها نیز به شستشوی مکرر نیاز دارند.

۹- غذاها را از دسترس حشرات ، چونندگان و دیگر حیوانات دور نگاه دارید.

حیوانات غالبا" حامل میکروبهای بیماریزا هستند که می توانند باعث مسمومیت های غذایی شوند . نگهداری غذا در ظروف درب دار بهترین راه محافظت غذاست