

سلامة الغذاء

تعتبر سلامة الغذاء من المفاهيم الهامة التي لا بد أن نعيها لما لها من تأثير على صحتنا وصحة عائلاتنا وكذلك مجتمعاتنا فضلاً عن أهميتها في الحفاظ على مواردنا وأعمالنا. ومن الجدير بالذكر إلى أن الأمراض المنتقلة عن طريق الغذاء تصيب العديد من الأشخاص على مستوى العالم فعلى سبيل المثال البكتريا المسببة للتيفود تصيب ما يقرب من ١٦ مليون حالة سنوياً وتؤدي إلى وفاة ما يقرب من ٦٠٠ الف حالة وكذلك حالات الفشل الكلوي الناتجة عن الإصابة ببعض أنواع الميكروبات القولونية وغيرها.

وعلى الرغم مما تسببه تلك الملوثات إلا أنه يمكن تقليل من مخاطرها من خلال تطبيق بعض الإجراءات البسيطة والتي يمكن الاعتماد عليها بحيث تصبح جزء من عاداتنا اليومية على المستوى الشخصي، ولا يمكن إغفال العوائد والفوائد الناتجة عن تطبيق سلامة الغذاء سواء من ناحية الحفاظ على الصحة أو كسب ثقة العملاء لتقديم منتج آمن بما يعود بالنفع علينا على كافة المستويات.

غسل الإيدي يعد أهم إجراء يمكن القيام به للمساعدة في الحد من انتشار العدوى ومنع أمراض خطيرة تسببها العديد من البكتيريا والفيروسات وكذلك الطفيليات مثل الأنفلونزا بأنواعها المستجدة وأمراض الجهاز التنفسي والالتهاب الكبدي الوبائي والتيفود والباراتيفود والدستاريا والنزلات المعوية وطفيليات الجهاز الهضمي والامراض الخطيرة كالفشل الكلوي وكذلك أعراض التسمم الغذائي.

• أهم مسببات التسمم الغذائي الآتي:-

- (١) عدم الطهي الجيد للغذاء.
- (٢) إعادة التسخين عند درجات حرارة غير مناسبة.
- (٣) عدم اتباع الطرق المثلى لتفكيك الإغذية المجمدة.
- (٤) إعداد الغذاء وحفظه في درجات الحرارة غير المناسبة (درجة حرارة الغرفة لفترات طويلة).
- (٥) تبريد الغذاء الساخن ببطء.
- (٦) تلوث الغذاء المعد للتقديم من غذاء آخر غير مطهي (نقل التلوث).
- (٧) عدم إتباع سياسيات الممارسات الصحية للأفراد.

• الوصايا الخمس لضمان مأمونية الغذاء طبقاً لمنظمة الصحة العالمية وتشمل:-

- (١) الحفاظ على النظافة.
- (٢) الفصل بين الطعام النيء والطعام المطبوخ.
- (٣) طبخ الطعام طبخاً جيداً.
- (٤) الحفاظ على إبقاء الطعام في درجة حرارة مأمونة.
- (٥) استعمال المياه المأمونة والمواد الغضة المأمونة.

➤ الوصية الاولى (الحفاظ على النظافة) وتشمل التالي:-

- ١- اغسل يديك قبل تناول الطعام واغسلها مرارا وتكراراً اثناء إعدادة.
- ٢- اغسل يديك بعد الذهاب إلى المرحاض.
- ٣- اغسل وطهر جميع السطوح والمعدات المستخدمة لإعداد الطعام.
- ٤- اضمن حماية الطعام والمطبخ من الحشرات والهوام وسائر الحيوانات.

ملحوظة :- لا بد إتباع طريقة غسل الأيدي بالصابون بالطريقة الصحيحة باعتبارها عاملاً أساسياً في الوقاية من الأمراض، وأطلقت منظمة الصحة العالمية اليوم العالمي لغسل اليدين (GHD) (**Global Hand washing Day**) ، وهي حملة تهدف لحث ملايين الأفراد في العالم أجمع على غسل أيديهم بالصابون. وتهدف الحملة إلى رفع الوعي بأهمية غسل اليدين بالصابون باعتبارها عاملاً أساسياً في الوقاية من الأمراض. ويرجع تاريخ انطلاق الحملة إلى عام ٢٠٠٨ أثناء الاحتفال السنوي بالأسبوع العالمي للمياه والذي انعقد في ستوكهولم من ١٧-٢٣ أغسطس.

▪ خطوات غسل الأيدي بالطريقة الصحيحة:-



➤ الوصية الثانية (الفصل بين الطعام النيء والطعام المطبوخ) وتشمل التالي:-

- ١- افصل بين النيئ من اللحوم والدواجن والاطعمة البحرية وبين الاطعمة الاخرى.
- ٢- استعمل لتداول الاطعمة النيئة معدات و أواني و أدوات منفصلة (السكاكين و اللواح التقطيع).
- ٣- قم بتخزين الطعام في أوعية تفادياً للتماس بين الأطعمة النيئة والمطبوخة.



➤ (الوصية الثالثة) طبخ الطعام طبخاً جيداً وتشمل التالي :-



١- اطبخ الطعام جيدا لاسيما اللحوم والدواجن والبيض والاطعمة البحرية.

٢- تأكد لوصول الطعام إلى درجة حرارة ٧٠ درجة مئوية .

٣- قم بإعادة التسخين الطعام المطبوخ تسخيناً جيداً.

➤ (الوصية الرابعة) الحفاظ على إبقاء الطعام في درجة حرارة مأمونة وتشمل التالي :-

١- لا تترك الطعام المطبوخ في درجة حرارة الغرفة اكثر من ساعتين.

٢- ضع في الثلاجة فوراً جميع الاطعمة المطبوخة والقابلة للفساد.

٣- حافظ على سخونية الطعام المطبوخ (اكثر من ٦٠ درجة مئوية) حتى تقديمه.

٤- لا تخزن الطعام مدة طويلة حتي في الثلاجة.

٥- لا تحاول إزالة تجميد الطعام المجمد في درجة حرارة الغرفة.

➤ (الوصية الخامسة) استعمال المياه المأمونة والمواد الغضة المأمونة وتشمل التالي :-

١- استعمل المياه الصالحة للشرب أو عالجها لتصبح صالحة للشرب.

٢- اختر اطعمة طازجة وسليمة.

٣- اختر الاطعمة التي عولجت لكي تكون مأمونة مثل اللبن المبستر.

٤- اغسل الفواكة والخضروات التي تأكل غضة.

٥- لا تستخدم الطعام بعد انتهاء تاريخ الصلاحية.

المراجع العلمية:-

- ١- منظمة الصحة العالمية (WHO).
 - ٢- منظمة الغذاء والزراعة للأمم المتحدة (FAO).
-