تاریخ آخرین بروز رسانی : 1405/09/03
تعداد بازدید: 2593

مشاوره مصرف کننده

# ایمنی مواد غذایی در خانه

## بهداشت و ایمنی مواد غذایی در خانه: نکات ضروری برای پخت و پز سالم

دانستن نکات بهداشت مواد غذایی برای پخت و پز سالم علاوه بر رستوران ها در خانه ها نیز ضروری است. در دنیای پرهیاهوی امروز، شاید مدیریت مواد غذایی در میان انبوه مشغله ها به امری دشوار بدل شده باشد. اما باید آگاه باشید که سالانه ملیون‌ها نفر به دلیل مسمومیت‌های غذایی به بیمارستان‌ها مراجعه می‌کنند. با نگهداری و مصرف صحیح مواد غذایی، نه تنها از فاسد شدن آنها جلوگیری می‌کنید، بلکه در دراز مدت از طعم و کیفیت آنها نیز لذت خواهید برد. نگهداری و استفاده از مواد غذایی به شکل صحیح، هم برای سلامتی و هم برای کاهش ضایعات غذایی اهمیت دارد.

در ادامه، به مهم‌ترین سوالات شما درمورد نگهداری و مصرف موادغذایی پاسخ میدهیم. سوالاتی از قبیل:

- آیا آزمون شناوری برای تست سالم بودن تخم‌مرغ مفید است؟
- آیا میتوان برنج را دوباره گرم کرد؟
- اگر قسمت فاسد و پوسیده میوه را جدا کنید می‌توانید از آن استفاده کنید؟
- آیا لوبیا قرمز تازه سمی است؟

### برنج

اگر می خواهید برنج را سرد مصرف کنید بعد از پختن برنج صبر کنید تا خنک شود و بعد آن را در یخچال قرار دهید. برنج داخل یخچال فقط تا ۲۴ ساعت قابل مصرف است. دوباره گرم کردن برنج ممکن است باعث مسمومیت غذایی شود. البته دلیل مسمومیت، دوباره گرم کردن برنج نیست بلکه نحوه نگهداری آن قبل از گرم کردن است. وقتی برنج را دوباره گرم می‌کنید، توجه کنید که ظرف آن کاملا داغ شود. برنج خام ممکن است آلوده به اسپورهای باکتری باسیلوس سرئوس باشد که باعث مسمومیت غذایی می شود. این باکتری حتی بعد از پختن برنج در آن باقی می ماند. هر چه برنج پخته، به مدت طولانی‌تری در دمای اتاق باقی بماند، احتمال ایجاد باکتری یا سموم در آن بیشتر می‌شود و مصرف آن خطرناک‌تر است. برای کاهش این خطرات، برنج را به روش های صحیح پخته و نگهداری کنید.

- آیا میتوان برنج را دوباره گرم کرد؟

بله، می‌توان برنج را دوباره گرم کرد، ولی فقط یک بار.

وقتی برنج را دوباره گرم می‌کنید، همه قسمت‌های آن باید کاملا گرم شوند.اگر از غذایتان مقداری برنجی باقی ماند، در اسرع وقت (بهترین حالت در یک ساعت) آن را در یخچال قرار دهید. با تقسیم کردن برنج به بخش‌های کوچک‌تر سرد شدن زودتر انجام می شود. بهتر است برنج را در پلوپز، بخارپز، یا قابلمه برای خنک شدن نگذارید.

- آیا میتوان برنجی که از بیرون تهیه شده را مجددا گرم کرد؟

بله، می‌توان برنج آماده‌ی بیرونی را دوباره گرم کرد، ولی مراقب باشید که برنج هیچ‌وقت نباید بیشتر از یک بار گرم شود. برای گرم کردن برنج آماده‌ی بیرونی بسیار محتاط باشید و سعی کنید سریعاً پس از خرید یا تحویل آن را مصرف نمایید. چون ممکن است بعضی از رستوران‌ها برنج را پیش‌پز کنند و قبل از سرو، دوباره گرم کنند. سالم ماندن برنج بعد از دوباره گرم کردن بستگی به نحوه نگهداری، و حتی نحوه پخت دارد. بهتر است از رستوران بپرسید که چگونه برنج را آماده کرده اند.

- آیا میتوان برنج را منجمد کرد؟

می‌توان برنج را منجمد کرد ولی قبل از این که برنج را در فریزر قرار دهید اجازه دهید کاملا خنک شود. برای سریعتر خنک شدن

برنج، آن را به بخش‌های کوچک تر تقسیم کنید. یا اینکه ظرف برنج را در آب سرد قرار دهید و بعد از خنک شدن، آن را در فریزر بگذارید. برای جلوگیری از تولید باکتری‌ها و سم در برنج در کمتر از یک ساعت بعد از پخت آن را در فریزر قرار دهید. قبل از مصرف برنج یخ زده، آن را آبکشی کنید و سپس دوباره گرم کنید تا کاملا گرم شود و فوراً مصرف کنید.

## شیر و لبنیات

- تاریخ انقضاء: تاریخ انقضا به این معنی است که بعد از این تاریخ، مصرف محصول توصیه نمی‌شود. ولی بهتر است لبنیات را در بهترین تاریخ آن ها مصرف کنید یعنی در زمانی که محصول بهترین کیفیت خود را دارد ممکن است بعد از این تاریخ، طعم یا بافت محصول تغییر کند.
- تست بوییدن: اگر محصول بوی بدی ندهد و نشانه‌های فساد مثل کپک زدگی یا تغییر بافت را نداشته باشد احتمالاً هنوز قابل مصرف است.
- نشانگرهای بصری: علاوه بر بو، به تغییرات بصری مثل رنگ یا بافت هم دقت کنید. اگر ظاهر لبنیات تغییرات قابل توجهی داشته باشد، بهتر است مصرف نشوند.

## تخم مرغ

- آیا آزمون شناوری برای تست سالم بودن تخم‌مرغ مفید است؟

از آزمون شناوری تخم‌مرغ نمی توان برای تشخیص سالم بودن آن استفاده کرد، چون این آزمون فقط تازه بودن یا نبودن تخم‌مرغ را مشخص می‌کند نه سالم بودن آن را. آزمون شناوری تخم‌مرغ نشان می دهد باکتری‌های موجود درون تخم‌مرغ از چه نوعی هستند.

با گذشت زمان هوای بیشتری به داخل تخم مرغ وارد می شودو روی آب شناور می ماند به همین دلیل تست شناوری تازه بودن تخم‌مرغ را نشان می دهد نه سالم بودن آن.

- آیا تخم‌مرغ پس از تاریخ انقضایشان قابل مصرف هستند؟

اگر تخم‌مرغ خوب پخته شود (هم سفیده و هم زرده تخم‌مرغ باید کاملا پخته شده باشند) تا چند روز بعد از تاریخ انقضا هم قابل مصرف است.

- آیا میتوان تخم مرغ را به صورت خام مصرف کرد؟

در سال‌های اخیر، کنترل‌های ایمنی در صنعت تخم‌مرغ اجرا شده است. بنابراین، نوزادان، کودکان، زنان باردار و افراد بالای ۶۵ سال اکنون می‌توانند تخم‌مرغ خام یا کم تر پخته شده یا غذاهایی که با آن ها تهیه می شوند را مصرف کنند.

البته بهتر است افرادی که سیستم ایمنی بدن آن ها به شدت پایین است و یا تحت نظر پزشک رژیم غذایی خاصی دارند تخم مرغ را به صورت خام مصرف نکنند.

مصرف تخم مرغ خام در دوره‌های شیوع ویروس آنفلوآنزای پرندگان، نیز مشکلی ندارد.

- آیا باید تخم‌مرغ را در یخچال نگهداری کرد؟

بهتر است تخم‌مرغ را در یخچال نگهداری کنید.تخم‌مرغ باید در محیطی خشک و خنک نگهداری شود و در معرض تغییرات دمایی شدید قرار نگیرد چون تغییرات دمایی شدید باعث تشکیل شبنم در سطح تخم‌مرغ می شود و احتمال نفوذ سالمونلا از سطح خارجی پوست به داخل تخم‌مرغ را افزایش می دهد.

- آیا می‌توان تخم‌مرغ را منجمد کرد؟

تخم‌مرغ منجمد شده نیز قابل مصرف است. به‌راحتی تخم‌مرغ‌ها را در یک ظرف بشکنید، درب آن را محکم ببندید و در فریزر قرار دهید. می‌توانید تخم‌مرغ را در یک ظرف دربسته بشکنید و قبل از منجمد کردن آن را هم بزنید که برای تهیه تخم‌مرغ پخته یا املت آماده باشد. یا اینکه ابتدا زرده ها و سفیده ها را جدا کرده و آن‌ها را در ظروف مجزا قرار دهید.

تاریخ انقضای تخم مرغ ها را با برچسب روی ظروف مشخص کنید.

تاریخ آخرین بروز رسانی : 1405/09/03
تعداد بازدید: 2593

**میوه**

- آیا موزهایی که پوستشان قهوه ای رنگ شده اند قابل مصرف هستند؟

میوه‌هایی که رسیده‌تر شدند، مانند موزهای قهوه‌ای، سیب‌های چروکیده و گیلاسهای کمی نرم، می‌توانند به صورت معمول مصرف شوند البته تا زمانی که هیچ کپکی در آن‌ها وجود نداشته باشد. حتی این میوه‌های رسیده برای پخت و پز، کیک‌پزی و تهیه اسموتی عالی و کاربردی هستند.

- اگر قسمت فاسد و پوسیده میوه را جدا کنید می‌توانید از آن استفاده کنید؟

غذاهایی که فاسد شده یا دارای قارچ هستند به هیچ عنوان نباید مصرف شوند. به ویژه گروه‌های آسیب‌پذیر (کودکان، زنان باردار، افراد ۶۵ ساله و کسانی که سیستم ایمنی ضعیف دارند) باید به این موضوع بیشتر توجه کنند.

وقتی میوه‌ها یا قسمتی از آن‌ها دچار آلودگی قارچی شده‌اند، برخی از افراد فکر می کنند با برداشتن قسمت آلوده و بخشی از بافت اطراف آن، می توانند از بقیه میوه استفاده کنند. در صورتی که آلودگی فقط به جاهایی که دیده می شود محدود نمی‌شود و قارچ‌ها سمومی را تولید می کنند که در بافت میوه نفوذ می‌کنند. این سموم با چشم غیرمسلح قابل تشخیص نیستند و خطرات جدی برای سلامتی ایجاد می کنند.

**سبزیجات**

اگر سیب‌زمینی جوانه‌زده باشد، قبل از استفاده جوانه ها را جدا کنید.دقت کنید هر قسمت سبز ، فاسد یا اسیب دیده را حتما قبل از استفاده جدا کنید.

قسمت‌های سبز سیب‌زمینی حاوی سطوح بالایی از سموم طبیعی به نام گلیکوالکالوئید هستند. سطوح بالای گلیکوالکالوئید باعث اختلال در سیستم گوارش می شود و علائمی مانند درد شکم، استفراغ و اسهال ایجاد می کند. در عین حال، مسمومیت گلیکوالکالوئید بسیار نادر است.

برای جلوگیری از افزایش سطوح گلیکوالکالوئید در سیب‌زمینی، آنها را در محل خنک، تاریک و خشک نگهداری کنید.

- آیا می‌توان سیب‌زمینی را منجمد کرد؟

می‌توان سیب‌زمینی پخته یا نیمه پز (که ۵ دقیقه جوشیده شدند) را منجمد کرد. همچنین می‌توان سیب‌زمینی‌های پخته باقی‌مانده را نیز منجمد نمود.موقع مصرف می توانید سیب زمینی ها را مستقیماً از فریزر خارج کرده و بپزید البته باید کاملا و تا آخرین قسمت گرم شوند یا می توانید آنها را با کمی روغن در فر قرار دهید تا سرخ شوند.

- آیا می‌توان سیب‌زمینی را در یخچال نگهداری کرد؟

بله، برای جلوگیری از فاسد شدن سیب زمینی، می‌توان آن ها را در یخچال یا در مکانی خنک، تاریک و خشک نگهداری کرد. اخیرا در مقاله ای که توسط کمیته سمیت مواد شیمیایی در غذا، محصولات مصرفی و محیط زیست (COT) بررسی شده آمده است که اگر سیب زمینی را در یخچال نگهداری کنیم میزان آکریلامید (ماده‌ای که موقع پختن در دماهای بالا تولید می‌شود و برای سلامتی مضر است) یا قندهای اضافه‌ای که ممکن است در سیب‌زمینی تولید شود، نسبت به وقتی که سیب‌زمینی‌ها را در

جای خنک، تاریک و خشک نگه می‌داریم تفاوت چندانی ندارد. یعنی نگهداری سیب زمینی در یخچال نه خوب است و نه بد، و تفاوت معناداری با نگه داشتن آن ها در جای خشک و خنک و بیرون از یخچال ندارد.

- تا چه مدت می‌توانید سبزیجات را مصرف کنید؟

سبزیجات پس از گذشت زمان چروکیده یا له می شوند، ولی تا زمانی که ظاهر آن ها سالم باشد، مصرف آنها مشکلی ندارد. حتماً قبل از مصرف، آن ها را بررسی کنید که فاسد یا آلوده به قارچ نشده باشند .

تاریخ مصرف سبزیجات به کیفیت آن ها مرتبط است. مدت زمان قابل قبول برای مصرف سبزیجات به نوع و روش نگهداری آن ها بستگی دارد.

- آیا لوبیا قرمز تازه سمی است؟

لوبیا قرمز تازه یا نیم پز به دلیل وجود ماده ای به نام لکتین که به طور طبیعی در آن وجود دارد ممکن است اثرات سمی داشته باشد ولی اگر به صورت کنسروی تهیه شود سالم است چون طی مراحل کنسروسازی هر گونه سم موجود از بین می رود. "بهتر است لوبیا قرمز تازه را در آرام پز قرار ندهید زیرا این کار توکسین را نابود نمی‌کند و ممکن است سمیت آن را افزایش دهد."

## گوشت

- آیا می توان گوشت را در مایکروفر گرم کرد؟
- گوشت را می توان یکبار در مایکروفر گرم کرد ولی باید دقت کنید که همه قسمت های آن کاملا گرم شود. قبل از گرم کردن گوشت را به تکه های کوچکتر تقسیم کنید چون تکه‌های بزرگ به طور کامل گرم نمی شوند. برای گرم کردن غذا در ماکروفر طبق دستورالعمل تولید کننده که بر روی بسته‌بندینوشته شده عمل کنید.
- همیشه غذا را موقع گرم کردن به هم بزنید تا همه جای آن کاملا گرم شود و مرکز سرد نماند.
- آیا می‌توان گوشت را بیشتر از یک بار گرم کرد؟
- گوشتی که قبلاً پخته و منجمد شده را فقط یکبار میتوان گرم و استفاده کرد.

## غذاهای بسته‌بندی شده یا کنسروی

- آیا میتوان از کنسروی که قوطی آن آسیب دیده استفاده کرد؟
- اگر قوطی کنسرو تا حد خیلی کمی فرورفتگی داشته باشد احتمال دارد غذای داخل آن هنوز برای مصرف مناسب باشد. ولی اگر فرورفتگی عمیق باشد یا قوطی، شکاف، ترک مخفی، سوراخ، شکستگی یا زنگ زدگی داشته باشد، نباید غذای داخل قوطی مصرف شود.
- بهترین تاریخ مصرف غذاهای کنسروی چقدر است؟
- مدت زمانی که می‌توان غذاهای کنسروی را مصرف کرد، به نوع محصول، شرایط نگهداری و نام تجاری آن بستگی دارد.
- اطلاعات درج شده بر روی کنسرو نشان می‌دهد که محصول را چه مدت و کجا می توان نگهداری کرد.
- آیا می‌توان غذاهای کنسروی را سرد مصرف کرد؟
- این موضوع کاملا به نوع محصول بستگی دارد. همیشه قبل از مصرف به دستورالعمل تولید کننده که بر روی محصول درج شده توجه کنید.
- آیا میتوان غذاهای کنسروی را پس از باز شدن در قوطی نگهداری کرد؟

- غذاهای کنسروی را پس از باز شدن در قوطی نگهداری نکنید. چون وقتی قوطی باز می شود و غذا در مجاورت هوا قرار میگیرد قلع سریعا از قوطی به غذا منتقل می شود که خطرناک است .
- بعد از باز کردن درب قوطی، اگر قصد استفاده از همه غذا را ندارید، محتوا را در یک کاسه یا ظرف دیگری خالی کرده و در یخچال قرار دهید.
- قوطی‌های که درب‌های قابل باز و بسته شدن دارند از این قاعده تبعیت نمی کنند چون قوطی با غذا واکنش نشان نمی دهد.

امروزه رعایت استانداردهای بهداشتی در تهیه و ارائه غذا، یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت در صنعت غذا و رستوران‌داری است. مشتریان به دنبال مکان‌هایی هستند که به سلامت و کیفیت اهمیت می‌دهند. با ثبت‌نام در پاکنماد، گامی مطمئن در جهت جلب اعتماد مشتریان و رعایت اصول بهداشت غذایی بردارید.رعایت استاندارد SFBB و بهداشت رستوران از ارکان اصلی موفقیت در این صنعت است

دریافت گواهینامه بهداشت و سلامت غذا
افزایش اعتبار و جذب مشتریان بیشتر
رعایت استاندارد SFBB و نظارت تخصصی

همین حالا ثبت‌نام کنید و به جمع کسب‌وکارهای معتبر بپیوندید!

ثبت‌نام در پاکنماد

بهداشت رستوران
بهداشت شخصی
بهداشت مواد غذایی در کسب و کار
اصول بهداشت و نظافت
اصول رعایت بهداشت در صنایع غذایی
اصول بهداشتی مواد غذایی
نظافت و بهداشت

تاریخ آخرین بروز رسانی : 1405/09/03

تعداد بازدید: 2593