تاریخ آخرین بروز رسانی : 1405/09/03
تعداد بازدید: 481

مشاوره مصرف کننده

گرم کردن غذا

بایدها و نبایدهای گرم‌کردن غذا

گرم‌کردن غذا، در نگاه اول عملی ساده به‌نظر می‌رسد، اما در صورت رعایت نکردن اصول بهداشتی و ایمنی، می‌تواند به یک تهدید جدی برای سلامت انسان تبدیل شود. گرم‌کردن نادرست غذا یکی از دلایل اصلی شیوع بیماری‌های گوارشی است. در این مقاله به بررسی کامل بایدها و نبایدهای گرم‌کردن غذا، مطابق با اصول استاندارد SFBB و الزامات دریافت گواهی پاکنماد می‌پردازیم.

اهمیت گرم‌کردن صحیح غذا

گرم‌کردن غذا به منظور نابود کردن میکروارگانیسم‌هایی صورت می‌گیرد که ممکن است در طول زمان نگهداری، در غذا رشد کرده باشند. اگر این فرآیند به درستی انجام نشود، خطر بروز مسمومیت غذایی افزایش می‌یابد.

خطرات ناشی از گرم‌کردن نادرست:

- رشد باکتری‌هایی نظیر Bacillus cereus در برنج پخته‌شده
- باقی‌ماندن سالمونلا در مرغ نیم‌پز
- رشد میکروب در گوشت و غذای دریایی در دمای نامناسب

بایدهای گرم‌کردن غذا

1. رساندن دمای غذا به حداقل 75 درجه سانتی‌گراد

غذا هنگام گرم‌شدن باید در مرکز خود به دمای 75 درجه برسد. این دما طبق استاندارد ، نقطه‌ای است که در آن اکثر میکروب‌هاSFBB نابود می‌شوند.

2. استفاده از دماسنج غذایی

برای اطمینان از گرم‌شدن کامل غذا، خصوصاً در رستوران‌ها و آشپزخانه‌های صنعتی، استفاده از دماسنج دیجیتال توصیه می‌شود.

3. هم‌زدن غذا هنگام گرم‌کردن

غذا باید به‌صورت یکنواخت گرم شود. به‌ویژه در مایکروویو، برخی نقاط ممکن است گرم و برخی سرد باقی بمانند.

4. فقط یک‌بار گرم‌کردن مجدد

غذا باید فقط یک‌بار گرم شود. هر بار گرم‌کردن مجدد، خطر رشد باکتری را افزایش می‌دهد.

5. سرد کردن سریع غذا پس از پخت

اگر غذا قرار نیست فوراً مصرف شود، باید در کمتر از دو ساعت سرد و در یخچال نگهداری شود.

نبایدهای گرم‌کردن غذا

1. نگهداری غذا در دمای اتاق

نگهداری غذا در دمای محیط بیش از دو ساعت، آن را در «منطقه خطر» رشد میکروب قرار می‌دهد (۵ تا ۶۰ درجه سانتی‌گراد).

2. استفاده از حرارت پایین یا غیر یکنواخت

گرم‌کردن با حرارت کم یا استفاده نادرست از مایکروویو، ممکن است باعث باقی ماندن میکروب‌ها شود.

3. گرم‌کردن غذاهای نیم‌پز

گرم‌کردن غذاهایی که به‌طور کامل پخته نشده‌اند، مانند گوشت نیم‌پز، بدون رساندن آن‌ها به دمای ایمن، خطرناک است.

4. گرم‌کردن غذاهای دریایی بیش از یک‌بار

غذاهای دریایی باید پس از پخت، یا فوراً مصرف شوند یا خنک شده و تنها یک‌بار گرم شوند.

5. ذوب کردن مواد غذایی با آب گرم

استفاده از آب گرم برای ذوب مواد منجمد مانند مرغ، موجب ورود سطح آن به دمای خطر می‌شود و رشد باکتری را تسریع می‌کند.

نکات ویژه درباره برنج پخته‌شده

برنج از جمله غذاهایی است که اگر به‌درستی نگهداری نشود، می‌تواند بسیار خطرناک باشد. Bacillus cereus در برنج پخته‌شده در دمای محیط رشد می‌کند و حتی پس از گرم‌کردن دوباره نیز ممکن است باقی بماند.

نکات ایمنی:

- سرد کردن سریع برنج پس از پخت
- نگهداری در یخچال کمتر از 24 ساعت
- گرم‌کردن فقط یک‌بار و استفاده فوری پس از آن
- عدم نگهداری برنج گرم‌شده برای وعده بعدی

استاندارد SFBB در گرم‌کردن غذا

SFBB یا Safer Food, Better Business مجموعه‌ای از دستورالعمل‌های ایمنی غذا برای مشاغل خدمات غذایی در بریتانیاست که رعایت آن در بسیاری از کشورها توصیه شده است.

تاریخ آخرین بروز رسانی : 1405/09/03
تعداد بازدید: 481

نکات کلیدی SFBB:

- گرم‌کردن غذا تا دمای داخلی 75 درجه
- پرهیز از گرم‌کردن مجدد چندباره
- سرد کردن غذا در کمتر از 90 دقیقه
- ثبت دماهای روزانه غذا و یخچال
- آموزش مستمر کارکنان درباره ایمنی غذا

ارتباط با دریافت گواهینامه پاکنماد

گواهینامه پاکنماد توسط وزارت بهداشت ایران به مراکز تهیه و توزیع غذا اعطا می‌شود. رعایت اصول صحیح در گرم‌کردن غذا یکی از الزامات مهم برای دریافت این گواهی است.

شرایط مرتبط با گرم‌کردن برای دریافت پاکنماد:

- وجود سیستم ثبت دما در آشپزخانه
- آموزش پرسنل درباره نحوه صحیح گرم‌کردن غذا
- جداسازی مواد خام و پخته
- تأمین تجهیزات لازم مانند دماسنج، گرمخانه، و ظروف استاندارد
- نکات مهم برای مشاغل غذایی و کترینگ‌ها
- استفاده از چک‌لیست‌های روزانه برای کنترل دما
- ایجاد فرم‌های ثبت تاریخ تولید و مصرف غذا
- انجام آزمایش‌های میکروبی دوره‌ای
- نظارت بهداشتی داخلی توسط مدیر کنترل کیفیت
- همکاری مستمر با بازرس بهداشت محیط

نتیجه‌گیری

گرم‌کردن صحیح غذا نقشی کلیدی در تضمین سلامت مصرف‌کننده دارد. رعایت دقیق بایدها و پرهیز از نبایدهای ذکر شده، می‌تواند مانع بروز مسمومیت‌های غذایی شده و همچنین پیش‌نیاز دریافت گواهی‌هایی مانند پاکنماد باشد.

رعایت اصول ایمنی غذا نه‌تنها از منظر بهداشتی بلکه از دیدگاه برندینگ، اعتبار و رضایت مشتری نیز اهمیت بالایی دارد.

در نهایت، آگاه‌سازی عمومی، آموزش کارکنان، و پیاده‌سازی ساختارهای نظارتی، بهترین مسیر برای حرکت به سوی یک جامعه سالم و

ایمن از نظر غذایی است.

روش صحیح سرد کردن غذاها

سرد کردن و منجمد کردن غذا