

سلامة الغذاء

تقدم لك هذه النشرة معلومات حول كيفية التعامل مع الطعام وطهيه وتخزينه بطريقة آمنة. كما توضح خطوات بسيطة للوقاية من التسمم الغذائي، والحفاظ على سلامتك.

ما المقصود بسلامة الغذاء؟

سلامة الغذاء تعني تحضير الطعام وطهيه وتخزينه بطريقة تمنع الإصابة بالأمراض، وتُساعد على التقليل من وجود الجراثيم الضارة في الطعام.

لماذا تعد سلامة الغذاء مهمة؟

- تعد سلامة الغذاء مهمة لأنها:
- تُساعد على تقليل الإصابة بالتسمم الغذائي.
- تحمي الأفراد والعائلات من الأمراض وتُساعد على الحفاظ على الطعام آمنًا للاستهلاك.

سلامة الغذاء في دولة قطر:

قد يزيد مناخ دولة قطر الحار من سرعة فساد الأطعمة والإصابة بالأمراض المنقولة بالغذاء إذا لم يتم التعامل مع الطعام وتخزينه بطريقة آمنة. احرص خلال الأشهر الحارة على حفظ الطعام داخل الثلاجة، ولا تترك الأطعمة المطبوخة في درجة حرارة الغرفة لفترات طويلة، واتبع الممارسات الآمنة في التعامل مع الطعام؛ للوقاية من التسمم الغذائي.

ما المقصود بمنطقة الخطر؟

يكون الغذاء ضمن "منطقة الخطر" عند إبقائه في درجة حرارة تتراوح ما بين 5 درجات مئوية و 60 درجة مئوية. ضمن هذا النطاق، تنمو الجراثيم بسرعة، مما يزيد من خطر الإصابة بالأمراض.

ما المفاتيح الخمسة لسلامة الغذاء؟

1. حافظ على النظافة

- اغسل يديك والأسطح والأدوات بانتظام.
- اغسل الفواكه والخضراوات بالماء النظيف.
- حافظ على نظافة مطبخك لتقليل انتشار الجراثيم.

كيف أحافظ على سلامة طعامي داخل الثلاجة؟

- من المهم الحفاظ على درجة حرارة الثلاجة عند 5 درجة مئوية أو أقل، ودرجة حرارة الفريزر عند -18 درجة مئوية.
- تجنب وضع الكثير من الطعام في الثلاجة. يجب إتاحة مساحة لدوران الهواء البارد حول الأطعمة داخل الثلاجة للحفاظ عليها باردة بشكل جيد.
- نظف الثلاجة على الفور عند انسكاب أي أطعمة أو سوائل.
- احفظ الأطعمة المبردة في أوعية محكمة الإغلاق أو أكياس حفظ مغلقة بإحكام، وتفقد بقايا الطعام يوميًا للتأكد من عدم فسادها.
- نظف الثلاجة بشكل دوري.

الحساسية الغذائية:

- قد يعاني بعض الأشخاص من حساسية تجاه أطعمة معينة، مما قد يسبب تفاعلات ضارة.
- تشمل مسببات حساسية الغذاء الشائعة كلاً من الحليب، والبيض، والأسماك، والمحار، والمكسرات، والفاصوليا السوداني، والقمح، وفول الصويا، والسمسم.
- احرص دائماً على قراءة معلومات الحساسية المدونة على الملصق الغذائي قبل تناول الطعام أو تحضيره.
- تجنب استخدام أدوات أو ألواح تقطيع أو أسطح سبق وأن استعملتها في تحضير الأطعمة التي تحتوي على مسببات الحساسية عند تحضير الطعام؛ لتقليل خطر انتقال مسببات الحساسية.
- إن كان الشخص يعاني من حساسية غذاء معروفة، فتجنب الأطعمة التي تحتوي على مسبب الحساسية، واتبع إرشادات مقدم الرعاية الصحية.

ما المقصود بالتسمم الغذائي؟

التسمم الغذائي هو أحد أنواع الأمراض المنقولة بالغذاء، يُصاب بها الشخص نتيجة تناول أو شرب شيء ملوث. وتسببه جراثيم أو مواد ضارة أخرى موجودة في الطعام أو الشراب.

ما هي أعراض التسمم الغذائي؟

يمكن أن يسبب التسمم الغذائي ما يلي:

- ألم في المعدة
- غثيان أو قيء
- إسهال
- حمى

يمكن أن تظهر الأعراض خلال ساعات قليلة أو بعد مرور عدة أيام.

2. افصل الأطعمة النيئة عن المطبوخة

- احرص على فصل الأطعمة النيئة، مثل اللحوم والدجاج والأسماك، عن الأطعمة المطبوخة أو الجاهزة للأكل، لمنع انتقال الجراثيم.
- استخدم ألواح تقطيع وأدوات منفصلة لكل من الأطعمة النيئة والمطبوخة.

3. اطبخ الطعام جيدًا

- اطبخ الطعام حتى تمام نضجه، خصوصًا اللحوم والدجاج والبيض والمأكولات البحرية.
- تأكد من وصول الحرارة إلى جميع أجزاء الطعام قبل تناوله.
- احرص على أن يكون الطعام ساخنًا جدًا عند إعادة تسخينه.
- اطبخ الطعام طبخًا جيدًا لضمان قتل الجراثيم.
- احرص على تغطية الطعام عند إعادة تسخينه داخل فرن الميكروويف؛ كي تتوزع الحرارة بالتساوي.
- حرك الطعام وقلبه أثناء التسخين؛ كي تتأكد من عدم وجود أي مناطق باردة قد تبقى فيها الجراثيم حية.

4. احفظ الطعام في درجات حرارة آمنة

- احفظ الطعام الساخن عند درجة حرارة أعلى من منطقة الخطر (أعلى من 60 درجة مئوية) إن أردت الاحتفاظ به ساخنًا، واحفظ الطعام البارد عند درجة حرارة أقل من منطقة الخطر (أقل من 5 درجة مئوية) إن أردت الاحتفاظ به باردًا.
- احفظ الطعام داخل الثلاجة في أقرب وقت ممكن بعد طهيهِ.
- تجنب ترك الطعام في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين.
- خزن الطعام في درجة حرارة آمنة للحد من تكاثر الجراثيم.
- احرص على إذابة الطعام المجمد بطريقة آمنة بوضعه داخل الثلاجة أو نقعه في الماء البارد أو في الميكروويف. لا تترك أبدًا الطعام المجمد ليزوب على طاولة المطبخ.

5. استخدام مياه آمنة ومكونات جيدة

- استخدم ماءً نظيفًا وآمنًا لطبخ الطعام وغسله.
- احرص على اختيار مكونات طازجة وعالية الجودة.
- تحقق من تاريخ انتهاء صلاحية الطعام قبل استهلاكه.
- تخلص من الطعام إذا ظهرت عليه علامات الفساد، مثل تغيير اللون أو الرائحة.

كيف يحدث التسمم الغذائي؟

يحدث التسمم الغذائي بسبب تناول طعام ملوث بالجراثيم.

ويمكن حدوث ذلك في الحالات التالية:

- عدم طبخ الطعام أو إعادة تسخينه بطريقة جيدة.
- عدم حفظ الطعام بطريقة صحيحة، مثل عدم حفظه مجمدًا أو مبردًا.
- ترك الطعام خارج الثلاجة لفترة طويلة.
- التعامل مع الطعام من قِبَل شخص مريض أو شخص لم يغسل يديه.
- تناول طعام منتهي الصلاحية.

يمكن أن يسبب أي نوع من الطعام التسمم الغذائي.

ماذا تفعل في حالة التعرض للتسمم الغذائي؟

- ابق في المنزل واحصل على قسط كافٍ من الراحة.
- اشرب الكثير من السوائل، مثل الماء أو المشروبات المخففة، واشربها على جرعات صغيرة إذا كنت تشعر بالغثيان.
- أعط الطفل الذي يتناول الحليب الصناعي أو الأطعمة الصلبة جرعات صغيرة من الماء ما بين الوجبات.
- تناول الطعام عندما تشعر بالقدرة على ذلك. قد يكون من الجيد تجنب الأطعمة الدسمة أو الحارة.
- لا تشرب عصائر الفاكهة أو المشروبات الغازية، لأنها قد تزيد من حدة الإسهال.
- لا تعط الأطفال دون سن الثانية عشرة أدوية لإيقاف الإسهال.
- لا تعط الأطفال دون سن السادسة عشرة الأسبرين.

من هم الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالمرض؟

تكون بعض الفئات أكثر عرضة للإصابة بمرض شديد نتيجة لتناول طعام غير آمن، ومنهم:

- الأطفال
- كبار السن
- الحوامل
- المصابون بضعف في جهاز المناعة

يجب على هذه الفئات اتباع احتياطات إضافية بشأن سلامة الغذاء.

متى يجب طلب المساعدة؟

راجع الطبيب إذا كانت لديك أعراض شديدة، بما في ذلك:

- الإسهال المصحوب بدم.
- استمرار الإسهال لأكثر من 3 أيام.
- الحمى الشديدة (ارتفاع درجة الحرارة لأكثر من 38.9 درجة مئوية).
- القيء المتكرر إلى حد عدم إمكانية الاحتفاظ بالسوائل داخل الجسم.
- علامات الجفاف، بما في ذلك قلة التبول، و جفاف الفم والحلق، و/أو الشعور بالدوار عند الوقوف.

سدرة للطب تهتم بصحتك. لا يجوز استخدام المعلومات الواردة في هذه النشرة بديلاً عن الرعاية الطبية واستشارة طبيبك. اسأل مقدم رعايتك الصحية عن هذه المعلومات إن طرأت لك أي أسئلة. يمكنك الوصول إلينا عبر الموقع الإلكتروني: WWW.SIDRA.ORG