



سلامة الأغذية هي مسألة تهم الجميع في المنزل

أهمية سلامة الأغذية

تمكنت مجموعة من العلماء الدوليين من ابتكار المفاتيح الخمس لمنظمة الصحة العالمية للأغذية الأكثر أماناً لتمكين جميع المستهلكين في جميع أنحاء العالم من خلال مجموعة بسيطة وقابلة للتطبيق من الإجراءات للوقاية من الأمراض التي تنتقل عن طريق الأغذية: الحفاظ على النظافة، والفصل بين الأغذية النيئة والمطبوخة، وطهي الطعام بشكل جيد، والاحتفاظ بالطعام في درجات حرارة آمنة واستخدام ماء ومواد خام آمنة. لذا، يمكن إحداث فرق لك ولعائلتك في موضوع الوقاية من معظم الأمراض التي تنتقل عن طريق الأغذية من خلال الإعداد السليم للطعام!

في كل عام، يصاب واحد من كل عشرة أشخاص بأمراض جراء تناول أطعمة غير آمنة، حيث يؤثر الطعام غير الآمن بشكل خاص على الفئات الأكثر ضعفاً: النساء الحوامل والأطفال دون سن الخامسة والمسنين والأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة. ويمكن للمستهلكين إحداث فرق من خلال اتباع إجراءات الوقاية من الأمراض التي تنتقل عن طريق الأغذية، والبقاء على اطلاع بأمر تعزيز سلامة الأغذية. ومن خلال اتخاذ الخيارات الغذائية الآمنة والصحية وممارسة الإعداد الآمن للطعام في المنزل، فإنك تساعد في تقليل العبء العالمي لانتشار الأمراض وبالتالي دعم النظم الغذائية المستدامة.



ماهي فوائد سلامة الأغذية للأسر؟

زيادة الحضور في العمل وإمكانية زيادة الكسب للبالغين وخفض تكاليف رعاية المرضى؛

تحسين الاستفادة من العناصر الغذائية الموجودة في الطعام، وبالتالي الحفاظ على الصحة على المدى الطويل.

تحسين نمو الطفل وتطوره؛

زيادة نسبة الالتحاق بالمدارس وإنتاجية العمل في حياة البالغين؛

خفض النفقات الطبية؛

كيفية تحقيق سلامة الأغذية في المنزل

الحفاظ على الطعام بدرجة حرارة آمنة، بسبب تكاثر البكتيريا التي تسبب التسمم الغذائي بشكل أسرع في "منطقة الخطر" في درجات الحرارة بين 5 درجات مئوية و60 درجة مئوية. لذلك، يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة أقل من 5 درجات مئوية وأعلى من 60 درجة مئوية. وعليه، قم بتبريد الطعام بسرعة وبشكل صحيح.

تجنب الالتهاب وتأكد من نضارة الطعام عن طريق وجود المصق الذي يحتوي على المعلومات اللازمة على المكونات المخزنة والأطعمة الجاهزة مع ذكر التاريخ. كما يجب وضع ملصق على أي مادة غذائية غير مخزنة في عبواتها الأصلية.

استخدام ماء ومواد خام آمنة، وقم بغسل الفواكه والخضروات بالماء النظيف قبل تناولها.

استخدم أواني نظيفة وقم بتعقيم الأسطح ومواد التنظيف. ومن أجل تحضير محلول معقم، قم بخلط 5 مل من المبيض المنزلي في 750 مل من الماء، كما يمكنك استخدام الماء المغلي لتطهير الأواني بطريقة بديلة.

الحفاظ على النظافة وذلك بغسل اليدين بالصابون والماء النظيف قبل تناول الطعام وفي كثير من الأحيان أثناء تحضير الطعام، حيث تنتقل الجراثيم بسهولة من اليدين إلى الطعام أثناء تحضير الوجبة واستهلاكها. لذلك، يجب تنظيف وتعقيم الأسطح التي تلامس الطعام بعد كل استخدام.

الفصل بين الأطعمة النيئة والمطبوخة؛ فاللحوم والدواجن والمأكولات البحرية والبيض غير المطبوخ يمكن أن تنقل البكتيريا المسببة للأمراض إلى الأطعمة الجاهزة للأكل. كما يجب عدم إعادة استخدام ألواح التقطيع أو الأواني المستخدمة مع اللحوم النيئة مطلقاً مع الأطعمة الجاهزة للأكل مثل الفواكه والخضروات دون تنظيفها وتعقيمها أولاً. وهناك طريقة أخرى لتجنب التلوث العابر وهي استخدام ألواح التقطيع المخصصة للأطعمة المختلفة (على سبيل المثال ان تكون الواح التقطيع ذات ألوان مختلفة).

الطهي الجيد للطعام و التأكد من أن درجة الحرارة الداخلية للتطبيق أو الطعام المطبوخ تصل إلى 70 درجة مئوية على الأقل، خاصة اللحوم والدواجن والبيض والمأكولات البحرية. وعند استخدام مقياس حرارة الطعام، تأكد من وضعه في منتصف الجزء السميك من الطعام. كما يجب التأكد من أن الطعام لا يلامس جانب الوعاء، وكذلك تنظيف مقياس الحرارة بعد كل استخدام. وإذا لم يكن لديك مقياس حرارة، تأكد من طهي الطعام جيداً من خلال تغيير لونه أو طراوته أو أمور أخرى.

يمكنك الاطلاع على المزيد حول سلامة الأغذية كل عام في اليوم العالمي لسلامة الأغذية (7 حزيران / يونيو). وكذلك يمكنك المشاركة بأفكارك ومساعدة الآخرين على اكتشاف طرق مختلفة للحفاظ على طعامهم آمناً.