

سلامة الغذاء: طرق سهلة لجعل الأطعمة أكثر أماناً Food Safety: Easy Ways to Make Food Safer

اطبخ الأطعمة بدرجة حرارة آمنة

طبخ الأطعمة بدرجة حرارة داخلية تبلغ 74 درجة مئوية (165 درجة فهرنهايت) أو أعلى يقتل الجراثيم. للتحقق من درجة الحرارة، أدخل ميزان حرارة نظيف خاص بالأطعمة حتى يصل إلى وسط الطعام وتجنّب لمس العظم.

سخّن الأطعمة بالميكرويف بالتساوي

للتأكد من طبخ الأطعمة أو إعادة تسخينها بشكل متساوٍ في الميكرويف:

- غطّ الأطعمة بغطاء آمن للميكرويف أو بغلاف بلاستيكي. اترك حيزاً صغيراً للبخار كي يخرج
- قطع الطعام إلى قطع أصغر
- حرّك الطعام أو قلبه عند مرور نصف وقت الطهي
- اترك الطعام لمدة دقيقتين على الأقل عند نهاية التسخين

اتبع التعليمات الواردة على مغلف الأطعمة

بعض الأطعمة المغلفة مطبوخةً بالكامل وجاهزة للأكل، لكن ذلك لا ينطبق على أطعمة أخرى وقد تحتوي على مكونات نيئة. اقرأ الملصق دائماً واتبع تعليمات الطبخ والتخزين.

أبقِ الأطعمة خارج منطقة الخطر

تنمو الجراثيم بسرعة في درجات حرارة تتراوح ما بين 4 و 60 درجة مئوية. يُدعى ذلك بـ "منطقة الخطر". لا تترك اللحم أو الدجاج أو السمك أو منتجات الألبان أو بقايا الطعام المطبوخ في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين.

أذب تجمّد الطعام في البراد

الطريقة الأكثر أماناً لإذابة تجمّد الطعام هي في البراد. ضع الطعام في وعاء يضمن عدم التנקيط وضعه على الرف السفلي. لإذابة التجمّد بشكل أسرع، ضع الطعام تحت الماء البارد أو استخدم الميكرويف. إن أذبت التجمّد في الميكرويف، اطبخه مباشرة.

تعامل مع بقايا الطعام بأمان

ضع بقايا الطعام في البراد في غضون ساعتين من تحضيره. أبقِ درجة حرارة البراد 4 درجات مئوية (40 درجة فهرنهايت) أو أقل للحفاظ على سلامة الأطعمة.

يسبب تناول الطعام الملوث بالجراثيم أمراضاً منقولة بالغذاء، تُعرف أيضاً بالتسمم الغذائي. تتضمن أعراضه الشائعة الغثيان والإقياء والإسهال وألم المعدة والحمى. يُصاب في كندا أكثر من 4 ملايين شخص سنوياً بالأمراض المنقولة بالغذاء.

ماذا يمكنني أن أفعل للوقاية من الأمراض المنقولة بالغذاء؟

اغسل يديك

اغسل يديك قبل تناول الطعام أو التعامل معه، وبعد استخدام المرحاض. افرك جميع أجزاء يديك بالصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، ثم اغسلها بالماء الدافئ. جفف يديك بقطعة قماش نظيفة أو بمنشفة ورقية.

نظّف أدوات وأسطح المطبخ

اغسل الأطباق والأواني وألواح التقطيع وأسطح طاوولات المطبخ بماء ساخن مع الصابون. غير أقمشة تجفيف الأطباق يومياً للوقاية من انتشار الجراثيم.

لمزيد من الحماية، عقم أدوات وأسطح المطبخ بعد تنظيفها. استخدام معقم معتمد للأطعمة والأسطح أو اصنع المعقم الخاص بك من الماء ومواد التبييض. اتبع دائماً التعليمات الواردة على ملصق المنتج. بعض آلات غسل الأطباق بها ميزة التعقيم؛ اقرأ دليل آلتك لتعرف ما إن كانت تحتوي على هذه الميزة.

اغسل الفواكه والخضروات الطازجة

اغسل الفواكه والخضروات جيداً بماء بارد جارٍ قبل أكلها أو تقطيعها، حتى لو كنت تنوي تقشيرها. استخدام فرشاة نظيفة خاصة بالمواد الغذائية الزراعية لفرك الفواكه والخضروات ذات القشور الصلبة مثل الجزر والبطاطا والشمام.

افصل اللحم النيء عن باقي الأطعمة

يمكن أن تنتقل الجراثيم من الأطعمة النيئة إلى الأطعمة الأخرى عندما لا يتم التعامل معها بالشكل الصحيح. يُدعى ذلك بانتقال التلوث. للتقليل من المخاطر:

- افصل اللحم والدجاج والمأكولات البحرية النيئة عن باقي الأطعمة في عربة مواد البقالة وأكياس التسوق والبراد.
- استخدم لوح خاص بتقطيع اللحوم النيئة ولوح آخر للأطعمة الجاهزة للأكل مثل الفواكه والخضروات الطازجة.

تقدم وزارة الصحة الكندية نصائح إضافية للأشخاص الأكثر عرضة للإصابة: www.canada.ca/en/health-canada/services/food-safety-vulnerable-populations.html

لمزيد من المعلومات

- وزارة الصحة الكندية: أنت وسلامة الغذاء www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/food-safety-you.html
- مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: التنظيف والتعقيم www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/prevention-risks/cleaning-and-disinfecting

من الصعب تبريد المواد الغذائية الكبيرة أو الحارة جداً مثل قطع اللحم المشوي أو الشوربات. للمساعدة على تبريد الأطعمة بسرعة:

- استخدم أواني غير عميقة
- قسم المواد الغذائية الأكبر إلى أجزاء أصغر
- بردّ المواد الغذائية الأكثر سخونة في درجة حرارة الغرفة في البداية. ضعها في البراد عندما يتوقف تصاعد البخار
- اترك الطعام دون غطاء حتى يصل إلى درجة حرارة البراد
- تناول بقايا الطعام خلال 2 إلى 3 أيام. أعد تسخين الطعام إلى 74 درجة مئوية (165 درجة فهرنهايت) على الأقل.

إن لم تكن متأكداً، ارمه

لا تجازف بتناولك لهذا الطعام. تذكر، قد لا يبدو الطعام الملوث فاسداً وقد لا تصدر عنه رائحة سيئة، لذلك، إن لم تكن متأكداً من صلاحيته، ارمه.

من هم الأكثر عرضة للإصابة بالأمراض المنقولة بالغذاء؟

- الأطفال دون سن 5 سنوات
- الحوامل
- كبار السن في عمر 60 عاماً فأكثر
- الأشخاص ذوي المناعة الضعيفة



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

لمزيد من مواضيع HealthLinkBC يُرجى زيارة www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files أو وحدة الصحة العامة المحلية في منطقتك. للحصول على المشورة ومعلومات صحية حول الحالات غير الطارئة في مقاطعة بريتش كولومبيا تفضلّ بزيارة www.HealthLinkBC.ca أو اتصل بالرقم 8-1-1 (مجاناً). للصّم وضعاف السمع، يرجى الاتصال بالرقم 7-1-1. تتوفر خدمة الترجمة بأكثر من 130 لغة عند الطلب.