



سلسلة الأغذية لربات البيوت



تأليف

منصور نصري الدلقموني

برعاية كل من:



شركة رم للاستشارات المالية والضريبية ذ.م.م
For Tax & Financial Consulting Co.W.L.L
ضريبية - دخل - ضريبة مبيعات - محاسبية - تدقيق

 Food Safety
Professionals



شركة سليمان حمادة وشركاه

مطعم سليمان حمادة

السيف مطعم راء
مرج الحمام - مقابل الاتصالات الأردنية



تقديم

كم جميل ان نجد اشخاصا في هذه الحياة يهتمون بنا
وبكيفية المحافظه على صحة اجسامنا
من خلال سلامة الأغذية التي نتناولها
كل الشكر للسيد منصور دلقموني
على هذا الكتاب الذي هو ويكل اختصار ...
رائع وقيم ومتميز

وفتحك الله يا صديقي لما فيه خير الإنسانية.

مهند النوافلة

المقدمة

لقد قمت بوضع خبرتي المتواضعة بموضوع سلامة الاغذية في هذا الكتاب ، لكي يكون الكتاب الاول من نوعه باللغة العربية الذي يحتوي على ارشادات ومعلومات بسيطة ترشد كل ربة بيت في بيوت الاردن الغالي وكل ربة بيت عربية في شتى بلاد الوطن العربي، والذي حاولت أن أعطي جميع المراحل التي يمر بها تحضير الطعام في البيت ابتداءً من عملية الشراء . والذي كنت أقصد منه هو تتبع مراحل تداول الطعام بناء على مبادئ نظام تحليل المخاطر وضبط النقاط الحرجة (HACCP) من أجل التمهيد لكتابي الثاني والذي سيحمل عنوان " تطبيق نظام تحليل المخاطر وضبط النقاط الحرجة في البيوت" . كما أضفت بعض المعلومات الخاصة ان كانت متعلقة بالعوبات البلاستيكية أو زيت القلي لشعوري بخطورة و أهمية هذه المواضيع لكل ربة بيت. ومن منطلق حرصي على جعل هذا الكتاب بسيط وبحجم صغير لتجنب حدوث الملل للقارئ فقد إرتأيت أن أجعله في أجزاء . وهذا جواب لتساؤل أي شخص عن نقص بعض المعلومات أو عدم تغطية مواضيع مهمة لم يتم ذكرها- أو تم ذكرها بشكل موجز- .

للامانة العلمية ان بعض المراجع او المصادر لم يتم ذكرها وذلك ليس بسبب عدم نمسي المعلومة لمصدرها ولكن لعدم معرفتي لصاحب المعلومة والتي لم يتم ذكر مصدرها على الانترنت. لذا راجياً من أصحاب هذه المعلومات ان يقبلوا اعتذاري لعدم ذكرهم وأعدهم في حال الاتصال بي بانني ساقوم بذكرهم في أي طبعة جديدة لهذا الكتاب.

ان كل انسان خطاء فارجو من أي شخص يجد خطأ أو لديه ملاحظة للتحسين أو لاخذها لاهميتها عدم التردد بابداء الرأي والذي سيؤدي إلى تعظيم الفائدة وتحقيق الهدف المنشود من نشر هذا الكتاب.

أخيراً أتقدم بجزيل الشكر لكل من وقف وراء ظهور هذا الكتاب للنور ان كان من خلال تقديم الدعم المادي أو المعنوي . وأخص بالذكر والدي ووالدتي- أطال الله في عمرهما - والزوجة الغالية .

ولا أنسى الصديق والأخ العزيز الاستاذ مهند النوافله الذي أبدى اهتمامه ومتابعته من بداية تأليفي لهذا الكتاب حتى وضع اللمسات الأخيرة قبل النشر.

والله ولي التوفيق

منصور نصري الدلقموني

عمان في 15 / 9 / 2009

الأشخاص الأكثر عرضة للتسمم الغذائي

هنالك اشخاص أكثر عرضة للتسمم الغذائي . وهذه الفئة تشمل (الشيوخ، الأطفال، المرأة الحامل أو المرضعة، الأشخاص الذين يعانون نقص مناعة بسبب المرض مثل الايدز او السرطان).

إذا كنت من هذه الفئة أو كان هنالك شخص يهكم أمره من هذه الفئة . عليك أخذ المزيد من الاحتياطات في التعامل مع الطعام والاهتمام بموضوع سلامة الاغذية.



الأشخاص الأكثر عرضة للتسمم الغذائي

هنالك اشخاص أكثر عرضة للتسمم الغذائي . وهذه الفئة تشمل (الشيوخ، الأطفال، المرأة الحامل أو المرضعة، الأشخاص الذين يعانون نقص مناعة بسبب المرض مثل الايدز او السرطان).

إذا كنت من هذه الفئة أو كان هنالك شخص يهكم أمره من هذه الفئة . عليك أخذ المزيد من الاحتياطات في التعامل مع الطعام والاهتمام بموضوع سلامة الاغذية.



المحتويات

نقاط لتحضير المنتجات	البكتيريا التسمم الغذائي
التذويب	البكتيريا المسببة لفساد الطعام
طبخ الطعام بشكل آمن	البكتيريا الممرضة
كيفية استخدام موازين الحرارة	بعض انواع بكتيريا التسمم الغذائي الشائعة
الفرق بين نضوج الطعام وأمان الطعام	تسوق الطعام
جدول درجات الحرارة الداخلية الأدنى الآمنة للطبخ	في السوق
	التركيز على منطقة الحرارة الخطرة نقل المشتريات
تجنب "منطقة الحرارة الخطرة"	بطاقة بيان الطعام (الليل)
بقايا الطعام	تخزين الطعام
طرق تحضير وطبخ طعام خاصة	تبريد الأطعمة الخطرة
التقع (التتبيل)	الأطعمة المجمدة
الطبخ باستخدام الميكرويف	جدول بياني للحفظ المبرد
تقديم الطعام بشكل آمن	الطعام الجاف
ارشادات عامة	تحضير الطعام
الطعام السفري	العناية بالنظافة
جداول	
والمراجع	

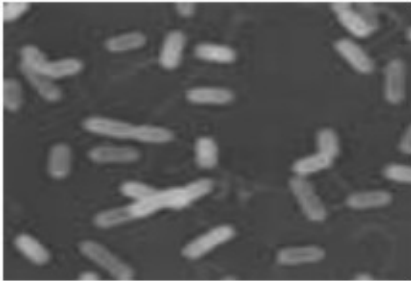
البكتيريا المنقولة عن طريق الغذاء

هنالك نوعان من البكتيريا المنقولة عن طريق الغذاء : نوع يسبب فساد الطعام ونوع آخر يسبب المرض (التسمم الغذائي) . من المفيد أن نتعرف على النوعين لكنه من الأفضل أن نتعامل مع الطعام بطريقة صحيحة آمنة من أجل إبقاء النوع الثاني بعيداً عنك.

البكتيريا الممرضة: المسببة للأمراض المنقولة عن طريق الطعام

البكتيريا الممرضة تسبب المرض للإنسان والتي من الممكن أن تتواجد في الطعام أو تلوث الطعام بعدة طرق مختلفة . في بعض الأحيان تتواجد البكتيريا الممرضة في الطعام بشكل طبيعي والتي يتم القضاء عليها و التخلص منها بالطبخ الجيد للطعام.

- تتواجد أنواع مختلفة من البكتيريا في أنواع مختلفة من الأطعمة. لكن هنالك بعض الأنواع من البكتيريا تتواجد في أطعمة محددة على سبيل المثال تتواجد بكتيريا السالمونيلا (Salmonella) بالعجانة في الدواجن أو البيض . فيما تتواجد بكتيريا الإي كولا (E. coli) بالعجانة في اللحوم والخضار . بينما تتواجد بكتيريا ستافيلوكوكس (Staphylococcus aureus) بشكل دائم على أيدي الأشخاص الأصحاء وجوهم (30% - 40% من الأشخاص الأصحاء الذين لا يعانون أي مرض يحملون هذا النوع من البكتيريا على منطقة الذقن وفي الحلق أو الانف) . أما بكتيريا كلوستريديوم بيرفنجنس (Clostridium perfringens) يكثر تواجدها على طعام البوفيهات.



البكتيريا المسببة لفساد الطعام

البكتيريا المسببة لفساد الطعام هي البكتيريا التي تجعل الطعام يفسد أي تغير في خصائص الطعام مثل اللون أو الرائحة أو الشكل أو الطعم والذي بدوره يجعلنا نتخلص من هذا الطعام الفاسد . هذه البكتيريا تستطيع النمو والتكاثر على درجات حرارة منخفضة أي من الممكن أن تتكاثر في الثلاجة . على الرغم من أن هذه البكتيريا تجعل الطعام غير مستساغ أو غير قابل للاستهلاك إلا أنها ليس بالضرورة أن تسبب المرض للشخص الذي يتناولها.



البكتيريا الممرضة

هذا النوع من البكتيريا هو الذي يجب أن نحترس منه . والذي أعد هذا الكتاب ليساعدك على تجنبها. إن البكتيريا الممرضة لا يمكن رؤيتها ، شمها أو تذوقها والذي بدوره يجعل من الصعب اكتشافها بالحواس الخمسة . والأهم من ذلك أنها تسبب العديد من الأمراض المنقولة عن طريق الطعام والتي من الممكن أن تسبب المرض أو المرض الشديد للإنسان.

تذكر: ليس كل طعام ليس له رائحة كريهة ، طعم مختلف، شكل مختلف أو قوام مختلف هو طعام آمن للإنسان



أعراض الأمراض المنقولة عن طريق الغذاء

إن أعراض التسمم الغذائي الشائعة تنحصر في اضطراب في المعدة، إسهال، حرارة مرتفعة، استفراغ، تشنجات معوية وجفاف وتصل للوفاة في حالة المرض الشديد وعدم تلقي الرعاية الطبية. إذا شعرتي بالمرض وكان السبب هو الطعام يجب مراجعة الطبيب وخصوصاً إذا تطورت الأعراض إلى إسهال دموي، غثيان شديد، استفراغ شديد أو حرارة مرتفعة جداً. وإذا كانت الأعراض على شخص من الفئة الأكثر عرضة للتسمم (الشيوخ، الأطفال، المرأة الحامل أو المرضعة، الأشخاص الذين يعانون نقص مناعة بسبب المرض) يجب مراجعة الطبيب وبشكل فوري.



الأمراض المنقولة عن طريق الغذاء

والاسم الشائع أو المتداول لها هو " التسمم الغذائي" وسببه هو طعام ملوث تم تناوله يحتوي على بكتيريا ممرضة.

و لان التسمم الغذائي هو خطير لذا من المهم لك سيدتي أن تتعرفي عليه وتعرفي الممارسات الصحية الجيدة لمنع حدوثه أو تسببه لمرض مفاجئ لك أو لأحد أفراد عائلتك نتيجة تناول طعام ملوث.



أنواع التسمم الغذائي :

وهو ميكروب لا هوائي وينمو في الأغذية المحفوظة بطرق غير سليمة ، وتظهر علامات فساد على العبوات الملوثة بهذا الميكروب مثل رائحة كريهة وقد تكون مصحوبة بانتفاخ العبوات .

والتسمم بالاستافيلوكوكس وهو أكثر الأنواع انتشاراً ويحدث من أحد السموم التي يفرزها ميكروب المکور العنقودي (استافيلوكوكس) عندما يتكاثر في الأغذية التي تحتوي على بروتين ، ولإنسان هو المصدر الرئيسي لهذا الميكروب حيث يوجد في قنحتي الأنف وعلى الجلد والشعر والوجه ، وسموم هذا الميكروب تقاوم الحرارة حيث وجد أن الطهي العادي والبسترة لا تفقدها قوتها ، وهناك أيضاً التسمم بالسموم الفطرية (ميكروتوكسينات) والتي تفرزها بعض أجناس من الفطريات مثل اميرجلس والبنسليوم والفيوزاريوم وغيرها ، وهذه السموم لها القدرة على إحداث تأثيرات سامة لكل من الإنسان والحيوان .

3. تحدث الإصابة بالمرض عن طريق تناول غذاء يحتوي على أعداد كبيرة من الميكروبات وعندما تصل هذه الميكروبات إلى الأمعاء الدقيقة للإنسان فإنها تتكاثر وتنتج سموم وبالتالي تظهر أعراض المرض . وقد تفرز السموم في الطعام قبل تناوله (مع زيادة عدد الميكروبات)

ومن أمثلة هذا النوع التسمم بميكروب الكلوستريدوم بيررفرنجس ، وهو منتشر في التربة ، ويمكن عزله من التربة ويزار الإنسان ، ولذلك فمن الممكن تلوث اللحوم والدجاج وكذلك الخضار والتوابل ، وأيضاً يحدث التلوث بالميكروب بعد طهي الغذاء حيث أن خطورة هذا الميكروب تكمن في تخرمه عند تعرضه لظروف قاسية كحرارة الطهي .

هناك أنواع من التسمم الغذائي تسبب بها عوامل عديدة ميكروبية وغير ميكروبية ينتج عنها حالات تسمم فردي أو جماعي ويحدث التسمم الغذائي للإنسان نتيجة لتناول غذاء يحتوي على أعداد كبيرة من الميكروبات الممرضة أو السموم الناتجة عنها أو كلاهما معاً . وهذا النوع من التسمم يعرف بالتسمم الميكروبي وهو الأكثر انتشاراً في العالم . فقد يحدث التسمم أيضاً نتيجة لتناول غذاء ملوث بالكيمويات مثل المبيدات الحشرية والمعادن الثقيلة ويسمى بالتسمم الكيميائي . أو بتناول أغذية سامة بطبيعتها مثل بعض الأحياء البحرية والنباتية ويعرف بالتسمم الطبيعي .

أولاً : التسمم الميكروبي :

وهو من أهم مسببات حوادث التسمم الغذائي ويقسم إلى ثلاثة أنواع حسب إصابة بالمرض للإنسان :

1. تحدث الإصابة بالمرض عن طريق تناول غذاء يحتوي على أعداد كبيرة من الميكروبات حيث تخترق الغشاء المخاطي للأمعاء وتظهر أعراض المرض .

ومن أمثلة هذا النوع أمراض السالمونيلاوزيس ، وهي تنشأ عن تلوث الغذاء بميكروبات السالمونيلا والتي توجد في أمعاء كثير من الحيوانات الأليفة والبرية مما ينتج عنه تلوث للتربة ومصادر المياه والصرف بالناطق المحيطة وبالتالي زيادة فرص وصولها للغذاء والماء ويصفى خاصة للحوم والدواجن والبيض والألبان ومنتجاتها والمثال الآخر هو التلوث بميكروب الفيرويبارا هيمايكتس وهو موجود على سواحل بحار العالم وبخاصة في المناطق الاستوائية والمعتدلة أثناء شهور الدفء ، وتصاب الأسماك والمحاريات بهذا الميكروب في البيئة المائية وتصبح وعاء لانتقال المرض .

2. تحدث الإصابة بواسطة السموم (التوكسينات) التي تفرزها الميكروبات أثناء تكاثرها في الغذاء وهذه السموم التي تسبب المرض للإنسان وليس الميكروب نفسه .

ومن أمثلة هذا النوع التسمم البوتشولينيني وهو من الأمراض المفزعة بالنسبة للإنسان حيث يسبب شللاً جزئياً أو كاملاً للأعصاب ويحدث نتيجة للسموم التي يفرزها ميكروب الكلوستريديوم بوتشولينيني في الأغذية ،

الاعفان على الطعام

الاعفان على الطعام هل هي خطيرة؟

بعض الأشخاص لديه حساسية من بعض انواع الاعفان وتسبب له مشاكل في الجهاز التنفسي. والقليل من الاعفان تخرز مواد سامة تسمى الميكوتوكسينات "mycotoxins" تسبب المرض للناس. عندما تجددين العفن على الطعام هل من الأمن أن تتخلصي من الجزء المعفن على الطعام و أن تتناولي البقية؟

ما هو العفن ؟

عبارة عن فطريات مجهرية تعيش وتنمو على المواد النباتية والحيوانية . لا يوجد معلومات مؤكدة عن عدد الانواع الموجودة من الاعفان ، لكن تقدر ما بين عشرات الالاف الى 300000 أو أكثر. أغلب انواع الاعفان هي أحياء خيطية (على شكل خيوط) وأغلبها تنتج الابواغ التي من الممكن أن تنتقل عن طريق الهواء، الماء أو الحشرات.

على عكس البكتيريا فالاعفان عندما تتواجد عدة خلايا منها فإنه يمكن رؤيته بالعين المجردة ان لون العفن المختلف يتشكل نتيجة الابواغ ، وهذه الابواغ اذا انتقلت بالهواء بإمكانها أن تنتقل العفن من مكان الى آخر.

وهذا هو السبب وراء وجود خضار أو فواكه في الثلاجة معفنة في اليوم التالي لتخلصك من خضار أو فواكه معفنة قبل بيوم ، ذلك نتيجة انتقال الابواغ والتصاقها بسطح الثلاجة من الداخل.

والحل الصحيح هو عند اكتشاف خضار او فواكه معفنة بالثلاجة هو التخلص منها وغسل الثلاجة من الداخل بالماء والصابون بعد افرغها من الطعام . ولا تنسى القاعدة الذهبية بوجود تغطية جميع الاطعمة بالثلاجة وعدم وضع طعام مكشوف فيها.

هل الاعفان هي التي نشاهدها فقط على سطح الطعام؟

الجواب لا . انت فقط تشاهدي جزء من الاعفان فقط على سطح الطعام – البقع الخضراء القطنية على الخبز ، الدوائر مثل المخمل على الفواكه ، على شكل فراء على رب البندورة. وعندما يكون هنالك أعفان بشكل كبير على الطعام تغزو جذور الاعفان الطعام من الداخل (الجذور لا ترى بالعين المجردة). بالنسبة للاعفان الخطرة تتشكل السموم حول هذه الجذور ومن الممكن أن تنتشر في جميع أنحاء الطعام.

ما هي الميكوتوكسينات ؟

عبارة عن مواد سامة يتم افرازها من انواع معينة من الاعفان تتواجد بشكل خاص على محاصيل الحبوب والمكسرات. ومن الممكن أن تتواجد هذه الاعفان على الكرفس ، عصير العنب (خاصة النبيذ) ، التفاح ومنتجات أخرى. هنالك أنواع كثيرة من هذه الانواع من الاعفان، و مازال العلماء يكتشفون انواع اخرى يوم بعد يوم. وقد قدرت منظمة الاغذية

والزراعة التابعة للامم المتحدة (الفاو) بأن 25% من محاصيل العالم مصابة بالميكوتوكسينات وأشهرها المسمى بالافلاتوكسينات (aflatoxins).

ما هو الافلاتوكسين؟

هو سم مسبب للسرطان تنتجه انواع معينة من الاعفان على الغذاء أو اعلاف الحيوانات وخاصة في حقول الفول السوداني والذرة. ويعتبر الافلاتوكسين من أكثر الانواع المعروفة والتي يتم عمل دراسات مكثفة عليها في العالم. الافلاتوكسين له ارتباط بالعديد من الامراض مثل التسمم الافلاتوكسيني (aflatoxicosis) الذي يصيب الماشية والانسان في جميع انحاء العالم .

هل يوجد فوائد للاعفان ؟

تستخدم الاعفان لصناعة العديد من انواع الجبنة مثل ركفورت ، بلو ، جورجونزولا ، المش المصري والشنكليش السوري وهذه الاعفان الموجودة بهذه الانواع من الجبن آمنة للاستهلاك.

كما تستخدم الاعفان في صناعة الستريك اسيد المستخدم في صناعة المشروبات الغازية.

كيف تستطيع الاعفان النمو بالثلاجة؟

على الرغم من ان معظم الاعفان تحب الدفء ال انها تستطيع النمو في الثلاجة (البرودة) وهي ايضاً من دون الاحياء الدقيقة التي تغزو الطعام تستطيع النمو في تراكيز عالية من الملح او السكر . لذلك تجديها على المربي ، رب البندورة ، الخضار والفواكه في الثلاجة أو على وجه مرطبان المخل.

كيف يمكن أن نقلل من نمو أو نحمي أنفسنا من الاعفان ؟

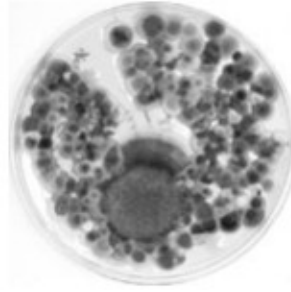
ان أهم عنصر للسيطرة على نمو الاعفان وابواغ الاعفان من النمو بالثلاجة ، فوط التمسيح أو أي معدات تنظيف أخرى مثل ممسحة الارض هو النظافة.

- قومي بتنظيف الثلاجة مرة واحدة اسبوعياً باستخدام محلول مكون من ملعقة طعام صودا الخبيز (كربونة) مذابة في لتر ماء ثم اشطفيها بماء نظيف ومن ثم قومي بتجفيفها . أما شبر باب الثلاجة فقومي بتنظيفه بلتر ماء مذاب به 3 ملاعق صغيرة من الكلور.
- ابقِي فوط التمسيح ، ليف الجلي وممسحة الارض دائماً نظيفة بعد الاستعمال ، عند وجود رائحة لها فهذا يعني بدء تكون العفن فيها ، فاذا لم تستطعي تنظيفها قومي بالتخلص منها.
- تفقدي الطعام عند شرائه خاصة المرطبات مثل رب البندورة والمربي.

- حافظي على درجة رطوبة البيت بحيث لا تتجاوز 40% من خلال التهوية الجيدة (يوجد ميزان لقياس درجة الرطوبة في محلات الادوات المنزلية رخيص الثمن يشبه ميزان الحرارة العادي).

كيف تتعامل مع الطعام عند وجود العفن عليه ؟

- لا تقومي بشم الطعام المعفن لانه من الممكن أن يسبب لك مشاكل تنفسية ، وفي حال كان العفن يغطي الطعام بشكل كامل . قومي بالتخلص من الطعام.
- تفقدي الثلاجة او خزانة المطبخ بشكل متكرر للتأكد من عدم انتشار العفن.
- تفقدي الاطعمة الملامسة للطعام المعفن لان العفن ينتشر بسرعة خصوصاً بالخضار والفواكه.
- راجعي الجدول (الاطعمة المعفنة ، استخدمها أو تخلصي منها) في نهاية الكتاب



تسوق الطعام

تبدأ سلامة الأغذية للمستهلك من بين رفوف السوبر ماركت ، المول أو السوق . بغض النظر إن كنت تنوي شراء غرض معين فقط أو شراء حاجيات البيت الأسبوعية أو الشهرية. هنالك عدة خطوات إرشادية بسيطة يجب إتباعها لضمان سلامة الطعام الذي تحضره للبيت.

التلوث التبادلي

هو انتقال البكتيريا الضارة للطعام من طعام آخر ، ألواح التقطيع (المفارم) ، الأدوات (السكاكين) ، الأسطح أو الأيدي.

يمكن تجنبه من خلال فصل الأطعمة والمحافظة على نظافة الأيدي، الأدوات وأسطح تحضير الطعام.



قومي بفصل الطعام أثناء وضعها بالأكياس عند المحاسبة. أبعد اللحم النيئة، الدواجن، الأسماك وعصاراتهم بعيداً عن الأكل الخرى لمنع حدوث التلوث التبادلي. ويجب وضع مواد التنظيف والكيماوية بأكياس منفصلة عن الطعام .



في السوبر ماركت / المول / البقالة

- اختاري الطعام المبرّد أخيراً. يجب شراء الأطعمة الحساسة (القابلة للفساد) مثل اللحوم، الدواجن والبيض في نهاية جولتك للتسوق لضمان إبقائهم مبردين.
- قومي بقراءة بطاقة البيان (التليل). لا تشتري الطعام الذي تجاوز تاريخ الانتهاء المدون عليه أو تاريخ " يفضل استهلاكه قبل" (المزيّد من المعلومات عن بطاقة البيان في الكتاب).
- قومي بتفقد تغليف الطعام. لا تقومي أبداً بشراء اللحم أو الدجاج الذي يكون غلافه ممزق أو بهم تسريب. تأكدي من أن الطعام المجمد صلب والطعام البارد عند لمسّه تشعرى ببرودته.
- قومي بشراء البيض النظيف، اشترى دائماً البيض النظيف ، سليم ، الخالي من التشققات والمظف بشكل جيد. قومي بقراءة تاريخ الإنتاج المطبوع على الغلاف وتأكدي أن البيض محفوظاً بالثلاجة وليس على الرف أو الأرض.
- تفقدى الخضار والفواكه الطازجة. لا تشتري الخضار أو الفواكه المخدوشة (المجروحة) أو المضروبة. وعند شراء خضار مجهزة مثل (كوسا محفورة) أو أي نوع آخر يجب أن تكون هذه الخضار أو الفواكه مبردة (محفوظة في الثلاجة) وعكس ذلك عند شرائها.
- ضعي اللحوم ، الدواجن والأسماك في أكياس بلاستيكية. عند تغليف اللحوم أو الدواجن في أكياس بلاستيكية قبل وضعها في عربة أو سلة التسوق أنت بذلك تمنعي حدوث التلوث التبادلي والذي من الممكن أن يحدث نتيجة سقوط عصارة اللحوم والدواجن على الأطعمة الأخرى وبالتالي انتقال البكتيريا من طعام إلى آخر.

نقل المشتريات للبيت

عند الانتهاء من ترتيب مشترياتك وتغليفها من أجل رحلة العودة للبيت. هنالك إرشادات بسيطة مرتبطة بالوقت عليك إتباعها لضمان المحافظة على سلامة الطعام الذي قمتي بشرائه.

- اذهبي مباشرة للبيت. اذهبي مباشرة للبيت بعد الانتهاء من عملية الشراء. لا تتركي المشتريات في السيارة وتقومي بالمرور على أي مكان قبل الذهاب للبيت. الأسس هو أن يتم تبريد الأطعمة الحساسة (القابلة للفساد) في أقل من ساعتين. هذا أساسي لجميع الأطعمة الحساسة (القابلة للفساد) في جميع الحالات وهذا ما يطلق عليه " قاعدة الساعتين".
- خذي حالة الجو بعين الاعتبار. عندما تكون درجة حرارة الجو عالية على سبيل المثال 30 درجة مئوية يجب تبريد الأطعمة الحساسة (القابلة للفساد) خلال ساعة واحدة فقط. ويفضل إن تحضري حاوية مبردة (ice box) إذا كانت مسافة مكان التسوق بعيدة عن البيت لمدة تقارب النصف ساعة لحفظ اللحوم، الدواجن، الأسماك والبيض فيها لحين الوصول للبيت.

عند الوصول للبيت

عند وصولك للمنزل. لا تتشغلي بأي أمر آخر وقومي بتفريغ المشتريات فوراً للحفاظ على سلامة الطعام. قومي بتبريد أو تجميد الأطعمة الحساسة (القابلة للفساد).



التركيز على " منطقة الحرارة الخطرة "

خلال هذا الكتاب هنالك عدة إرشادات لإبقاء الطعام خارج منطقة الحرارة الخطرة. إن فهم معنى منطقة الحرارة الخطرة مهم جداً لأن البكتيريا تستطيع أن تنمو وتتكاثر بسرعة كبيرة (تنقسم الخلية البكتيرية فتصبح اثنتين كل 10-20 دقيقة) في الأطعمة الحساسة (القابلة للفساد) إذا تركت في منطقة الحرارة الخطرة (5°م - 60°م) لمدة تتجاوز الساعتين (تذكري قاعدة الساعتين).

إن منطقة الحرارة الخطرة هي خطر محتمل للأطعمة الباردة التي ترتفع درجة حرارتها فوق 5°م وللأطعمة الساخنة التي تنزل درجة حرارتها عن 60°م. وعلى الرغم من ذلك فانه من السهل جداً تجنب منطقة الحرارة الخطرة من خلال إبقاء الطعام البارد بارداً والطعام الساخن ساخن.



بطاقة البيان للطعام (اللبيل)

تاريخ الإنتاج

طعام جاهز للأكل أو التقديم أو لا ؟

تفقد بطاقة البيان جيداً. إن بعض الأطعمة تُوحي بأنها مطبوخة لكنها نيئة وليست جاهزة للأكل. لذا يجب طبخ هذه الأطعمة بشكل كامل. وتذكري دائماً بأنه إذا لم يكن مكتوب على بطاقة البيان بأن الطعام مطبوخ بشكل كامل يجب معاملته معاملة الأطعمة النيئة.

إن التواريخ المكتوبة على بطاقة البيان لها معاني مختلفة. إليك معانيها المختلفة:

يفضل استهلاكه قبل: يعني أنه بعد هذا التاريخ يتغير الطعم أو الجودة للطعام وليس له أي تأثير على سلامة الطعام. لكن يجب الانتباه إلا أنه لا يوضع إلا على الطعام الجاف مثل الحبوب والكورن فليكس ولا يجوز وضعه على الأطعمة الحساسة مثل اللحوم، الدواجن أو الأسماك.

تاريخ الانتهاء: يعني أن انه بعد هذا التاريخ يصبح هذا الطعام غير آمن للاستهلاك ومن المحتمل أن يسبب المرض للمستهلك.

ما المقصود بكلمة " عضوي " ؟

- لحوم ، دواجن ، بيض ومنتجات البان عضوية هي من حيوانات لم تعطى مضادات حيوية أو هرمونات نمو.
- طعام عضوي: يجب أن تكون كلمة " عضوي " مكتوبة على بطاقة البيان والذي يكون مخصص من قبل الجهات المختصة.

تعليمات التعامل الصحيح مع الطعام

هذه الإرشادات على اللحوم والدواجن النيئة توضح معلومات وإرشادات محددة عن كيفية التعامل و الحفظ والتحصير. إتباع هذه التعليمات مهم جداً للمستهلك خاصة للفئة الأكثر عرضة للتسمم. وقد بدأت بعض المطاعم في الأردن بنشر مثل هذه الإرشادات لتوعية زبائننا. (راجعى البرشور في نهاية الكتاب)



اقرأ البطاقة الغذائية جيداً

اقرأ دائماً تاريخ صلاحية المادة الغذائية

اقرأ دائماً البيانات الغذائية لضمان اختيار الغذاء الصحي

اقرأ دائماً التحذيرات الموجودة على البطاقة الغذائية

تقيد دائماً بطريقة عدد المادة الغذائية



source : abu dhabi food control

تخزين الطعام

إن طرق تخزين الطعام هي ثلاث أنواع:

- الأطعمة المبردة وتخزن في الثلاجة.
- الأطعمة المجمدة وتخزن في الفريزر.
- الأطعمة الجافة وتخزن في مكان بارد وجاف وشرط أن يكون نظيف

تخزين الأطعمة المبردة

إن من أهم المبررات لتبريد الطعام وهو الحفاظ على سلامة الأشخاص الذين سيتناولونه . اتبع هذه الإرشادات البسيطة للحفاظ على سلامتك وسلامة عائلتك .

وتذكري دائماً تبريد الأطعمة الحساسة خلال ساعتين (وخلال ساعة في الجو الحار).

- اللحوم، الدواجن والأسماك النيئة: ضعها في وعاء مغلق أو أكياس بلاستيكية مربوطة لمنع سقوط عصارتها على الأطعمة الأخرى التي في الثلاجة والذي يسمى التلوث التبادلي. وإذا لم تكوني تتوي استخدامها خلال يومين قومي بتجميدها.

- البيض: قومي بوضعها بنفس كرتونها الأصلية في مكان مستقل أو منفصل لكن ليس بباب الثلاجة. وتجنبي غسله قبل وضعه في الثلاجة أو عندما تريدي استخدامه.

- الخضار والفواكه الطازجة: خزني الخضار والفواكه الحساسة في الثلاجة. قومي بالتخلص من أي خضار أو

فواكه طازجة أو مطبوخة إذا لم يتم وضعها بالثلاجة خلال ساعتين (أي بقيت في درجة حرارة الغرفة لمدة تزيد عن الساعتين). إذا لامست الخضار والفواكه الطازجة اللحم، الدجاج ، السمك الني ولن يتم طبخها فوراً يجب عدم أكلها والتخلص منها. بقايا الطعام (الطعام الباقية): قومي بتبريد أو تجميد بقايا الطعام في وعاء غير عميق ومغطى ونظيف خلال ساعتين لمنع البكتيريا الضارة من النمو والتكاثر.

أهمية التاريخ المدون على الطعام

- عند تخزين الطعام تأكدي من التاريخ المكتوب عليه.
- إذا كان لا يوجد تاريخ على الطعام المراد تبريده أو تجميده. قومي بوضع تاريخ الشراء عليه.
- قومي دائماً بوضع الطعام الجديد في الخلف في الثلاجة أو الفريزر . بهذه الطريقة سنتناول الطعام الأقدم أولاً .



تخزين الطعام المجمد

لتخزين الأطعمة الصالحة لفترة طويلة يتم وضعها في الفريزر لان الطعام المحفوظ على درجة حرارة -18°م أو أقل يكون في معظم الأحيان آمن. والذي يتأثر من فترة التخزين الطويلة في الفريزر هي جودة الطعام.

حقائق عن التفرير

- امنهي حروقي التجميد: وهي عبارة عن بقع بيضاء أو بنية تكون على شكل بقع جافة على سطح اللحوم. لا تسبب المرض، لكنها تجعل اللحم قاسية وبدون طعم. إليك طرق تجنبها:
 - قومي بتغليف الطعام قبل تجميده بتغليف النايلون، أكياس التفرير أو القصدير المخصص للاستخدام في الفريزر.
 - قومي بوضع تاريخ على كل الطعام المجمد. استخدمى القديم أولاً.
 - قومي بوضع الطعام الجديد في خلف الفريزر. وهذا يسهل عملية الوصول للطعام الأقدم واستخدامه أولاً.
- إعادة تجميد الطعام المجمد: إذا تم تجميد الطعام المجمد في الثلاجة. من الأمن إعادة تجميده بدون طبخه. لكن هنالك احتمال لتأثر جودته نتيجة فقدانه الماء نتيجة عملية التذويب.
- تجميد الطعام المطبوخ: من الأمن تجميد الطعام المطبوخ والذي كان بالأصل مجمد وهو نقي. بالإضافة لهذا إذا تم تجميد الطعام المطبوخ الذي نكر سابقاً ومن ثم تم تجميده بالثلاجة (شرط أساسي في التلاجة) يم إعادة تجميد الأجزاء أو الحصص التي لم يتم استخدامها.
- منع فقدان السوائل (الماء): للحفاظ على جودة اللحوم أو الدواجن المجمدة

في غلافها (أكياسها) الأصلية قومي بتغليفها مرة أخرى بنايلون أو قصدير بشرط أن يكون مخصص للاستخدام في الفريزر.



قومي بأخذ قياس درجة حرارة الثلاجة والفريزر

إن من الأخطاء الشائعة هو افتراض بأن مؤشر قياس درجة الحرارة المثبت على الثلاجة يعطي القياس الصحيح لدرجة الحرارة للثلاجة والتي يجب أن تكون (1°م - 4°م). هذا ليس بالضرورة أن يكون صحيح لأنه من الممكن أن يكون مؤشر قياس درجة الحرارة المثبت بالثلاجة غير فعال، وان كانت ثلاجتك لا تقوم بالتبريد بشكل جيد أي أن تكون درجة حرارتها 4°م فما دون فهذا يعني احتمالية نمو وتكاثر البكتيريا فيها.

- قومي باستخدام ميزان حرارة لقياس درجة حرارة الثلاجة لضمان سلامة الطعام والذي يتوفر بالسوق وبأسعار رخيصة.
- إذا وجدت درجة حرارة الثلاجة أعلى من 4°م قومي بمعايرتها وتعديل درجة حرارتها.
- استخدمى ميزان الحرارة لقياس درجة حرارة الفريزر أيضاً والذي يجب إن تكون درجة حرارته -18°م

الطعام الجاف

الطعام الذي ليس بحاجة أن يبرد أو يجمد لا يعني عدم الاهتمام به بل يجب التعامل معه بحذر. اتبعي هذه الإرشادات البسيطة وسيكون طعامك المحفوظ في كيس أو في علبة آمن للاستهلاك.

- أين؟: يتم تخزين الطعام المعبأ أو الطعام الجاف في مكان بارد، نظيف وجاف أي في درجة حرارة الغرفة (12°م - 21°م). لا تقومي بتخزينهم على رف فوق الغاز، تحت المجلى، في التسوية أو في مكان يحدث تغيير عالي في درجة الحرارة فيه إن كان تغيير برودة أو سخونة.
- مدة التخزين: بشكل عام الأطعمة العالية الحموضة مثل رب البندورة والفواكه من 12 - 18 شهر. أما الأطعمة المنخفضة الحموضة مثل اللحوم والخضار من 2- 5 سنوات (نقصد الأطعمة المعبأة).
- بعض الإرشادات والتحذيرات: قومي بالتخلص من المعلبات المنبعجة، التي بها تسريب، المنتفخة أو الصدئة. يمكن للطبقة الداخلية المدهسونة في المعلبات أن يتغير لونها أو تتأكسد عندما تتفاعل مع الأطعمة العالية الحموضة مثل رب البندورة أو شرائح الأناناس. لكن طالما بأن العسوبة من الخارج سليمة فهذا يعني أن الطعام الموجود بها آمن. تذكري بأن الطعام، القوام والقيمة الغذائية للطعام ممكن أن يتغير أو ينقص مع مرور الوقت.

تحذير من سم البوتوليسيوم

إن أكبر خطر في المعلبات هو سم تنتجه بكتيريا تسمى كلوستريديوم بوتولينيوم (Clostridium botulinum). لا تستخدم المعلبات التي بها علامات أو مؤشرات على وجود سم البوتوليسيوم:

- تسرب، انتفاخ أو منبعجة
- مرطبات متشققة أو ذات أغطية غير محكمة الإغلاق (فيها تنفيس)
- المعلبات لها رائحة عفن أو فساد
- أي معلبات أو مرطبات تفور عند فتحها.

تجنبي تذوق المعلبات المشكوك بها. حتى كمية صغيرة جداً من سم البوتوليسيوم ممكن أن يؤدي للوفاة. وتنصح بإتلاف المعلبات أو المرطبات المشكوك بها وعدم رميها بالحاوية لأن من الممكن أن تنقل الحيوانات الأليفة أيضاً



تحذير بديهي

إذا لم تكوني متأكدة من الفترة الموجود لديك الطعام. أو أنك لم تقومي بتبريد الطعام بشكل صحيح. أو أنك تركت الطعام في درجة حرارة الغرفة فترة طويلة. تجنبي تذوقه وتذكرتي هذه القاعدة الذهبية في حفظ الطعام:

"عندما تكوني في شك من أمر الطعام،
تخلصي منه"



اللحوم ، الدواجن والاسماك لاي طعام آخر خاصة الطعام الجاهز للتقديم أو الاكل.

- اغسلي لوح التقطيع ، الصحون واسطح تحضير الطعام بالماء الساخن والصابون بعد تحضير أي صنف من الطعام وقبل تحضير صنف آخر.
- بعد تقطيع اللحم ، الدواجن او الاسماك النيئة ، اغسلي لوح التقطيع، السكاكين واسطح تحضير الطعام بالماء الساخن والصابون.



تحضير الطعام

ان سلامة الاغذية لاتنتهي بعملية الشراء أو نقل الطعام للبيت وتخزينه بل على العكس من ذلك هي تبدأ من بيتك لأنك انت المتحكمة بالامور التي تحدث للطعام . لذا اليك هذه الارشادات البسيطة لتحضير الطعام بشكل آمن وتكثري دائماً ان امان الطعام يبدأ بالنظافة.

حافظي على النظافة

غسل الايدي

دائماً قومي بغسل يديك بالماء الدافئ والصابون لمدة عشرين ثانية قبل البدء بتحضير الطعام، استخدام الحمام، تغيير حفاظات طفلك أو لمسك لاي حيوان اليف (قطة، كلب).

اذا كنت مجروحة أو تعساني من حروق بيديك قومي بارتداء كفوف قبل التعامل مع الطعام . لا تقومي بالسعال أو العطس على الطعام.



الاسطح و الادوات

يمكن للبكتيريا الضارة أن تنتشر في المطبخ وتصل الى الواح التقطيع (المفارم) ، الادوات (السكاكين) و اسطح تحضير الطعام مسببة التلوث المتبادل. لذا تجنبي من ملامسة عصارة

تنظيف المطبخ

استخدمي الماء الساخن والصابون وفوطة قماشية (فوطة تمسيح) نظيفة (يفضل استخدام مناديل ورقية) لتنظيف اسطح المطبخ و ازالة الأوساخ.

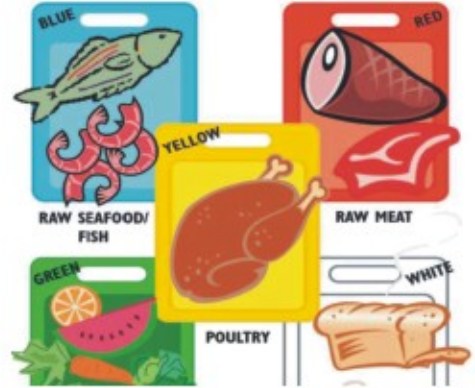
قومي بغسل الفوطة القماشية في الغسالة بين فترة وأخرى . واستبدليها كلما دعت الحاجة.



الواح التقطع (المفارم)

ان العناية والنتباه لالواح التقطع هو عامل اساسي لمنع حدوث التلوث التبادلي . واليك الطريقة:

- دائماً استخدمي الواح تقطع نظيفة لتحضير الطعام.
- حاولي تخصيص لوح تقطع لتحضير الخضار والفواكه ولوح آخر لتحضير اللحوم، الدواجن والاسماك.
- قومي بتعقيم الواح التقطع بمحلول مكون من ملعقة طعام من الكلور (بشرط أن يكون عديم الرائحة) في 3 لتر ماء أو استخدام حبوب التعقيم (متوفرة بالصيدلية) أو أي معقم مناسب.
- قومي بتبديل لوح التقطع عند اهترائه أو وجود تشققات صعبة التنظيف فيه (شقوق تصبح سوداء).



طرق تحضير الخضار والفواكه الطازجة

تعتبر الخضار والفواكه الطازجة من أهم المصادر للقيم الغذائية التي يحتاجها الجسم . اليك كيفية التعامل معها بشكل صحيح لتكون آمنة للاستهلاك:

قبل تناول أو تحضير الخضار والفواكه قومي بغسلها بالماء الجاري النظيف لازالة الاوساخ العالقة بها . هذا بدوره يقلل من عدد البكتيريا المتواجدة على سطحها . ويمكنك استخدام الفرشاة للتنظيف في حال كانت الخضار والفواكه صلبة مثل التفاح والبطاطا .

قومي بتعقيم الخضار وخصوصاً الورقية (الخس، البقدونس، الملفوف) للتخلص من الطفيليات أو بيوضها (الديدان) وخاصة تلك الخضار التي لن يتم طبخها بل ستدخل في عمل السلطات أو سيتم تناولها نيئة . وذلك باستخدام معقم مناسب ومخصص للاستخدام مع الطعام (ليس الديتول أو الكلور). ويجب غسل الخضار والفواكه بالماء بعد تعقيمها .

تجنبي غسل الخضار والفواكه باستخدام الصابون أو مواد التنظيف . لأن هذه المواد غير مخصصة للاستخدام على الطعام . وانت في هذه الحالة تلوثي الخضار والفواكه ببقايا مواد التنظيف التي من الممكن ان تمتصها .

تخلصي وارمي أي اجزاء تالفة أو مضرورية من الخضار او الفواكه عند تحضيرها للطبخ أو تناولها نيئة .

التنويب

ان عملية تنويب الطعام المجمد يجب أن تتم بشكل صحيح . ويوجد هناك ثلاث طرق صحيحة للتنويب ، وبما ان البكتيريا تستطيع ان تتكاثر بشكل سريع في درجة حرارة الغرفة . فهذا يعني ان تنويب الطعام بوضعه على المجلى بالمطبخ ليست من هذه الطرق الثلاثة .

- الطريقة الاولى : في الثلجة . وهذه اسلم وأمن طريقة لتنويب اللحوم ، الدواجن والاسماك . اخرجي الطعام من الفريزر وضعيه في الثلجة . يجب أن يكون موضوع بصحن أو جاط لمنع سقوط عصاراته على الأطعمة الأخرى . في العادة ويشكّل طبيعى سيكون جاهز للاستخدام في اليوم التالي .
- الطريقة الثانية : الماء البارد . للتنويب السريع . ضعي الطعام المجمد في كيس بلاستيكي محكم الاغلاق وقومي بتغطيته بالماء البارد . قومي بتبديل الماء كل 30 دقيقة . يجب طبخ الطعام فوراً بعد التنويب .
- الطريقة الثالثة : في الميكرويف . يجب اتباع تعليمات وارشادات المصنع . يجب طبخ الطعام فوراً بعد التنويب .

نقاط لاعادة التجميد :

- للحوم والدواجن التي تم تنويبها بشكل كامل في الثلجة يمكن اعادة تجميدها أو طبخها ومن ثم تجميدها .
- اذا تم التنويب في الماء البارد أو الميكرويف يجب طبخ الطعام قبل تجميده .



طبخ الطعام بشكل آمن



طبخ الطعام لدرجة حرارة آمنة هو الطريقة المثلى للتأكد من سلامة الطعام. ذلك لأن الطعام عندما تصل درجة حرارته الداخلية للدرجة الصحيحة الآمنة ، البكتيريا المتواجدة في الطعام تكون قد ماتت. لكن يفضل استخدام ميزان حرارة للتأكد من ذلك لأن الشكل واللون ليس دائماً مقياس على قتل البكتيريا المتواجدة في الطعام وخصوصاً اللحوم والدواجن .

كيف تستخدم ميزان الحرارة ؟

1. ضعي الميزان في اسمك مكان في الطعام ، لكن تجنبي أن يلامس العظم ، الدهون أو الغضاريف.

لقياس درجة الحرارة لدجاجة كاملة ضعي الميزان اعرق مكان بين الفخذ والجناح واسمك جزء من الصدر.

2. انتظري قليلاً حتى تثبت القراءة (تختلف المدة من ميزان لآخر لكن يفضل الانتظار مدة دقيقة).

3. قارني درجة الحرارة التي على ميزان الحرارة مع الحرارة الداخلية الأمن المرقق في جدول درجات الطبخ لتتأكد من وصول الطعام للحرارة الآمنة.

4. قومي بتنظيف ميزان الحرارة بالماء الساخن والصابون قبل وبعد كل استخدام.



طرق تذوق الطعام

- لا تقومي بتذوق الطعام أثناء عملية الطبخ . من أجل سلامتك يجب أن لا يتم تذوق الطعام حتى تصل درجة حرارته لدرجة حرارة آمنة.
- عدم التذوق المتكرر في نفس اللحظة . يجب استخدام ملعقة نظيفة في كل مرة تريدين تذوق الطعام وعدم التذوق مرتين في نفس الملعقة بدون ان يتم غسلها . والا ستكوني لوثستي الطعام.
- ابتعدي عن الطنجرة عند تذوق الطعام ويفضل ان تسكبي بصحن كمية بسيطة والابتعاد عن الطنجرة والتذوق من الصحن . ولا تنسي غسل الصحن والملعقة بعد التذوق وعدم استخدامهم مرة أخرى للتذوق قبل غسلهما.



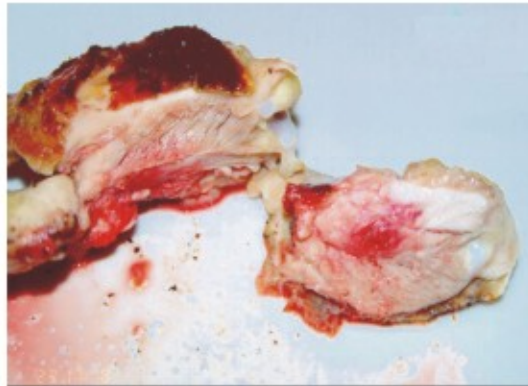
البكتيريا قبل اكتمال عملية الطبخ.
لتجنب ذلك تأكدي من طبخ الطعام
بشكل كامل ومن المرة الاولى.
■ يجب ابقاء الطعام ساخن في حالة عدم
تقديمه فوراً ، يجب ابقاء درجة حرارته
60م فما فوق أو تقديمه فوراً



These undercooked sausages could lead to food poisoning – cook until piping hot, the juices run clear and no pink bits



Copyright Food and Drink Federation
Tel: 020 7836 2440 Fax: 020 7379 0481 Email: foodlink@fdf.org.uk Web: www.foodlink.org.uk



الفرق بين نضوج (إستواء) الطعام وأمان الطعام ؟

لقد تم تعريف النضوج على انه طبخ الطعام
للدرجة المطلوبة . وهذا يتضمن الامور التي
تتعلق بالجودة مثل مظهر الطعام، القوام والطعم
الافضل.

لكن طبخ الطعام لدرجة حرارة آمنة هو
موضوع مختلف . ان المعيار للسلامة ليس
متعلق بالجودة . انه بكل بساطة هو طبخ الطعام
لكي تصل درجة حرارته الداخلية لمستوى
بحيث يتم القضاء على البكتيريا المرضية
الموجودة فيه والذي يتم التأكد من ذلك باستخدام
ميزان الحرارة.

ان المؤشرات الحسية لنضوج الطعام لا يجب
أخذها بعين الاعتبار الا بعد وصول درجة
الحرارة الداخلية للطعام الى الدرجة الآمنة .
فرجاء لا تستهين بموضوع ميزان الحرارة
لقياس درجة حرارة الطعام . ففي دراسة لوزارة
الزراعة الامريكية وجد ان 1 من كل 4 قطع
من الهمبرغر يتحول لونها الى اللون البني
(تدل على الاستواء) قبل وصولها الى درجة
الحرارة الآمنة.

تجنبي منطقة الحرارة الخطرة – حافظي على الطعام الساخن ساخنًا بعد الطبخ

تكون فرصة نمو البكتيريا أكبر عندما تبدأ
درجة حرارة الطعام بالنزول (الفستور) لان
انخفاض درجة حرارة الطعام يسمح للبكتيريا
بالنمو بشكل أكبر . هناك طريقتان لمنع الطعام
من ان يكون ضمن درجة الحرارة الخطرة:

■ لا تقومي بإيقاف عملية الطبخ : ان
إيقاف عملية الطبخ يسمح للطعام
المطبوخ بشكل جزئي بانخفاض درجة
حرارته والذي بدوره يشجع عملية نمو

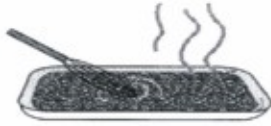
بقايا الطعام



من الطبيعي أن يتواجد أو يزيد عن الحاجة بقايا للطعام في المطبخ لكن يجب التعامل معهم بعناية لضمان تخزين وإعادة تسخين آمن لهم. اليك بعض الارشادات :

التخزين (الحفظ):

- الطعام الساخن يمكن وضعه مباشرة بالثلاجة ، أو يمكن تبريده بشكل سريع باستخدام حمام ثلج أو حمام ماء بارد قبل وضعه بالثلاجة. يجب تغطية الطعام لاعادة السوائل المتبخرة منه ومنع النقاظ أي رائحة من أي طعام آخر موجود بالثلاجة. ويفضل استخدام اوعية مسطحة (واسعة المسطح) ليست عميقة لمرعة التبريد.
- قومي بتقسيم طنجرة الطعام الكبيرة التي تحتوي على الشوربة أو المرققة بوضعها باوعية مسطحة (واسعة المسطح) ليست عميقة قبل وضعها بالثلاجة.
- اللحوم او الدواجن الكبيرة المطبوخة (خروف كامل ، ديك رومي ، دجاجة كاملة) يجب ان تقسم الى قطع اصغر ويتم تغليفها او وضعها باوعية مسطحة مغلقة قبل وضعها بالثلاجة.
- تخلصي من أي طعام حساس مكث لمدة تزيد عن ساعتين (ساعة اذا كان الجو حار) في درجة حرارة الغرفة . هذا يشمل بقايا الطعام التي تركت طوال الليل في درجة حرارة الغرفة ولو بطريق الخطأ.



اعادة التسخين :

قومي بتسخين بقايا الطعام حتى تصل درجة حرارتها الداخلية ل 74°C ويفضل استخدام ميزان حرارة لقياسها.

قومي بتسخين المرق والشوربات حتى تظهر فقاعات على وجهها (تبقيق) قبل تقديمها.

قومي بتغطية بقايا الطعام قبل التسخين هذا يسمح للماء المتبخر بالعودة الى الطعام كذلك يساعد في عملية تسخين الطعام بالكامل بنفس الوقت.

قومي بتحريك الطعام اثناء التسخين بين فترة واخرى.

اذا اردت التسخين بالميكرويف يجب ان يكون الطعام مغطى وقومي بتحريك الطعام بين فترة واخرى لتفادي النقاظ الباردة في الطعام . ويجب قياس درجة حرارة الطعام في اكثر من منطقة للتأكد من تسخينه بشكل كامل.



طرق تحضير وطبخ طعام خاصة

في بعض الاحيان يتم استخدام تقنيات او طرق خاصة لتحضير او طبخ الطعام مختلفة عن الطرق التقليدية، اتبعي هذه الارشادات لضمان سلامة الطعام عند استخدام هذه الطرق.

النقع (التتبيل)

ان عملية التتبيل يضيف نكهة لذيذة للحوم، الدواجن أو الاسماك . اليك بعض الارشادات لضمان سلامة عملية التتبيل:

- ضعي الطعام المتبل في الثلاجة. يجب أن يكون الطعام المتبل محفوظ في الثلاجة لمنع نمو البكتيريا فيه. فالمعروف بان اللحم أو الدواجن يتبل لعدة ساعات أو يوم لكي يكتسب النكهة او لكي يصبح طرياً في بعض الاحيان.
- تجنب حدوث التلوث التبادلي. ان التتبيلة (الصوص) المستخدم لتتبيل (نقع) اللحم والدواجن فيه يجب عدم اضافة على الطعام المطبوخ الا في حالة وضعه على النار ويجب ان يصل درجة الغليان.
- اذا كان التتبيلة المستخدمة لتتبيل اللحم أو الدجاج ستقدم مع الطعام المطبوخ ولا يمكن طبخها . فخذى كمية من التتبيلة عند تحضيرها قبل نقع اللحم أو الدجاج بها وحفظها على جنب لتقديمها مع الطعام المطبوخ.
- تجنب استخدام الاوعية المعدنية (ينصح باستخدام الستانلس ستيل) ، قومي بتتبيل اللحم أو الدواجن بوعاء زجاجي . حيث ان مدة التتبيل تستغرق عدة ساعات من الممكن حدوث تفاعل بين الوعاء المعدني والتتبيلة التي تحتوي على الاحماض (ليمون، خل) في اغلب الاحيان.

الطبخ باستخدام الميكرويف

يعتبر الميكرويف من المعدات الحديثة التي تمتاز بالسرعة في طبخ الطعام. لكنه يعتبر من الطسرق الحساسة في تحضير وطبخ الطعام وذلك لضمان وصول الطعام الموضوع فيه الى درجة حرارة داخلية آمنة بالكامل.

- اعداد وتغطية الطعام: قومي بترتيب الطعام بشكل جيد في صحن مغطي وقومي بتغطيته . اضيفي بعض السائل اذا كانت هناك ضرورة لذلك. قومي بتغطية الطعام وذلك لان البخار الناتج سيساعد بقتل البكتيريا وانضاج الطعام بشكل جيد وكامل. ان الاكياس البلاستيكية المخصصة للاستخدام في الميكرويف هي آمنة.
- تجنبني النقاط الباردة: لان الميكرويف سريع . لذلك فهو في بعض الاحيان لا يقوم بطبخ الطعام بشكل متساو . لذلك قومي بتحريك أو تدوير الطعام في منتصف عملية الطبخ بالميكرويف لتجنبني النقاط الباردة ولطبخ الطعام بشكل متساو وكامل.
- قومي باستخدام الميكرويف لتذويب الطعام المجمد فقط في حالة طبخ الطعام فوراً: غطي الطعام للحفاظ على البخار الناتج لضمان حرارة متساوية .
- قومي بالطبخ الجزئي للطعام بحذر: ممكن طبخ الطعام بشكل جزئي بالميكرويف بشرط طبخ الطعام فوراً بعد الانتهاء من الميكرويف على الغاز أو بالفرن.
- قومي بمراقبة زمن التوقف : هو مذكور في دليل التشغيل للميكرويف

لضمان ان عملية الطبخ تمت بشكل كامل.

تقديم الطعام بشكل آمن

ارشادات عامة

دائماً حافظي على الطعام الساخن ساخناً والطعام البارد بارداً وذلك لابقائه خارج منطقة الحرارة الخطرة.

■ حافظي على النظافة. لان من الشائع انتقال البكتيريا من اللحم أو الدجاج النيء الى الاطعمة الاخرى عن طريق الايدي، الادوات ، او نتيجة عسارتها التي قد تتسرب من أكياسها.

- دائماً قومي بغسل يديك قبل و بعد التعامل مع الطعام ، وتجنبي استخدام الصحون ، الجاططات او الادوات المستخدمة للحوم او الواجهن النيئة لطعام مطبوخ.
- ان الماء والصابون اساسيان لعملية النظافة.

■ تذكري قاعدة الساعتين. يجب عدم ترك الاطعمة الحساسة في منطقة الحرارة الخطرة لمدة تزيد عن ساعتين (ساعة في الجو الحار) . هذا يشمل الطعام ان كان بارداً أو ساخن . واذا بقي الطعام لمدة تزيد عن الساعتين قومي بالتخلص منه.
■ في الرحلات. اذا كنت في رحلة ومعك طعام بارد خذي معك حافظة للطعام البارد. ولانه من الصعب وجود مصدر حرارة ساخن تأخذه معك للخارج لحفظ الطعام الساخن فيه . لذا يفضل طبخ الطعام في البيت وتبريده ونقله معك بارد في حافظة للطعام البارد.

- ان زمن التوقف يسمح لعملية الطبخ في داخل الطعام ان تستمر بعد انتهاء عملية الطبخ في الميكرويف وبالتالي قتل البكتيريا المحتمل تواجدتها في اللحم او الدواجن.
- حاولي تغطية الطعام بنايلون مخصص للاستخدام بالميكرويف أثناء زمن التوقف للاحتفاظ بالحرارة (تذكري عدم استخدام القصدير لانه معدن).

■ تذكري استخدام ميزان حرارة : قومي بقياس درجة حرارة الطعام في مناطق مختلفة للتأكد من درجة الحرارة الداخلية الامنة للطعام المطبوخ.

دائماً راجعي دليل التشغيل للميكرويف لمعرفة أية تفاصيل او ارشادات أخرى.



اعادة استعمال العبوات البلاستيكية

هناك شكوك تحوم حول العبوات البلاستيكية من ناحية نوعية تركيبة البلاستيك المستخدم في صناعة هذه العبوات الا أنه لا توجد تأكيدات حتمية حول مدى خطورة الأضرار الناجمة عن ائرها.

وقد وجهت بعض الجامعات البحثية الكندية و الأمريكية مثل **Idaho** و **Calgary** و **Chicago** اتهامات لـ هذه العبوات بأنها غير قابلة للاستخدام الشخصي المتكرر و في ذلك ضرر قد يصل الى مستوى خطير في بعض الأحيان.

و أنواع البلاستيك المستخدمة في صناعة هذه العبوات مقسمة الى سبعة أنواع، و غالبا ما تكتب هذه الأنواع على شكل أرقام من 1 الى 7 نجدها في مكان ما في العبوة او داخل مثلث صغير يرمز الى اعادة التصنيع و اعادة استخدام هذه الأنواع من البلاستيك مرة تلو الأخرى و بشكل مستمر قد يؤدي الى تراكم البكتريا في العبوة او الى تفكك جزئي في تركيبة البلاستيك، وليكن في العلم ان تنظيف العبوة لا يكفي لتأهيل اعادة استخدامها لانها تحتاج الى تعقيم كما في بداية الصنع او في حالة اعادة التصنيع.

وتدل الارقام المكتوبة على عدد المرات المسموح استخدامها من قبل المستهلك فمثلا الرقم (1) يدل على ان هذه العبوة تستخدم مره واحده فقط -وقد استخدمت من قبل المصنع اما بعض القوارير الكبيره يكون داخل المثلث مثلا رقم (7) وهذا يعني ان المصنع استخدمها مره وانت ايها المستهلك تستطيع استخدامها 6 مرات فقط وهكذا...

و تشير الدراسات الى أن سائل يرمز بـ BPA و الذي يعني Bisphenol-A الذي يحرص هرمون الايستروجين (Estrogen) قد ينتج

من هذه العبوات البلاستيكية اثر الاستخدام المتكرر.

و هذا السائل قد تنتج عنه اضرار و مخاطر صحية - لم تثبت بشكل كامل حتى الآن - تأثر في الجهاز التناسلي او تتلف الخلايا و الأنسجة الحية مشكلة سرطانات أهمها سرطان الثدي.

و سائل BPA يوجد بشكل أكبر في العبوات المشار عليها بـ رقم 7 و لكنه قد ينتج أيضا في باقي الأنواع.

و الجدير بالذكر أن العبوات ذات رقم 1 لا ينصح بـ اعادة استخدامها على الاطلاق.. وهي الأكثر شيوعا .. تذكروا الرمز .. PET عندما تجده في العبوة .. لا تعيدوا استخدامها مرة أخرى .. !!

اليك سيدتي هذه الرموز مع الصور وبعض الشرح عنها:

الرقم 1

أمن وقابل للتدوير ، يستخدم لعلب الماء والعصير والصودا وزبدة الفول السوداني.

نماذج
!Error



الرقم 2

آمن وقابل للتدوير ، يستخدم لعلب الشامبو والمنظفات ، الحليب ولعب الأطفال ويعتبر من آمن أنواع البلاستيك خصوصاً الشفاف منه.



الرقم 4

آمن نسبياً وقابل للتدوير ، يستخدم لصنع علب السيديات وبعض القوارير وأكياس التسوق.



الرقم 5

من أفضل أنواع البلاستيك وأكثرها أمناً ، يناسب السوائل والمواد الباردة والحارة وغير ضار أبداً ، يستخدم في حوافظ الطعام والصحون وعلب الأدوية وكل ما يتعلق بالطعام .

لذا احرص على أن تكون كل حوافظك من هذا البلاستيك خصوصاً علب طعام الأطفال المستخدمة لوجبة المدرسة وقارورة الماء المستخدمة لأكثر من مرة.



الرقم 3

ضار وسام إذا استخدم لفترة طويلة وهو ما يسمى بالفينيل أو الـ PVC ، يستخدم في مواسير السباكة وستائر الحمام ، وكثيراً ما يستخدم في لعب الأطفال وتغطية اللحوم والأجبان كالبلاستيك شفاف لذا يجب الحذر من هذا النوع بالذات لأنه من أخطر أنواع البلاستيك وأرخصها لذا يستخدم بكثرة.





ملخص الموضوع .. لا تشتري أي بلاستيك إلا إذا كان عليه رقم حتى لو كان لعبة طفل أو حتى طاولة أو كرسي أو أي شيء ممكن تستخدمه وتلمسه بيديك.

واليك هذه المقطوعات من بعض التقارير المنشورة على الانترنت او الصحف العالمية:

الرقم 6

خطر وغير آمن وهو ما يسمى (بالبولي ستايرين) أو (الستايروفورم) يستخدم لعب البرغر والهوت دوغ وأكواب الشاي الفلين والمستخدمة إلى عهد قريب في مطاعم الوجبات السريعة العالمية عندما مع العلم أنها منعت منذ أكثر من 20 سنة في أمريكا من قبل الحكومة.

وهذه المادة ما تزال تستخدم في المطاعم والبقوليات في بلادنا.

كذلك هذه المادة من أسباب نقص طبقة الأوزون لأنها تصنع باستخدام غاز CFC الضار.



الرقم 7

هذا النوع لا يقع تحت أي تصنيف من الأنواع الستة السابقة وقد يكون عبارة عن خليط منها.

والأمر الهام هنا أن كثير من الشركات العالمية بدأت تتجنبه بما فيها شركة TOYS R US الأمريكية للألعاب والتي تصنع كذلك رضاعات الأطفال .

وماتزال هذه المادة محط جدال بين الأوساط العلمية.

فتجنب هذه المادة قدر الإمكان إلا إذا نكر عليها أنها خالية من مادة BPA وتكتب على الرضاعات كما يلي (BPA-free bottles) وتكون شفافة.

" حذرت
دراسة
نشرتها
صحيفة
فرنسية من
خطر
استخدام
عبوات
المياه
المعدنية
المصنوعة
من
البلاستيك،
التي اعتاد
الجميع في
مختلف
أنحاء العالم
على ملئها
والاحتفاظ
بها في



الثلاجة لاستخدامها في الشرب .

وذكرت صحيفة "كورير إنترناسيونال" الفرنسية في عددها الصادر أمس الأول أن الأمريكيين هم في صدارة دول العالم في استخدام العبوات البلاستيكية يليهم اليابانيون ثم الفرنسيون، وأشارت إلى أن دول الشرق الأوسط يستخدمون هذه العبوات بكثرة، خاصة المصريين الذين يحتفظون بهذه العبوات بعد شرائهم مياه معدنية أو مشروبا غازيا ويستخدمونها لأشهر طويلة في حفظ المياه.

وأكدت الدراسة أن العبوات البلاستيكية تحتوي على مواد ومركبات مسرطنة تكون آمنة عند استخدامها لمرة واحدة فقط وألا يتجاوز الاحتفاظ بها بضعة أيام أو أسبوع على أقصى تقدير،

موضحا أن المادة المستخدمة في منها العبوات البلاستيكية تسمى "أنتيمون" وهي مادة شديدة الخطورة على صحة البشر .

وأكد الدكتور فوزي عبد السميع أستاذ

البتر وكيمويات، أن عبوة المياه البلاستيكية تتكون من مادة "البولي إيثيلين تيريفثالات" ولكل نوع من المياه عبوة معينة من البلاستيك تحدد جودتها ومدى ملاءمتها للمياه التي تحتويها طبقا لمواصفات خاصة، فمثلا مياه الحنفية تحتوي على نسبة من الكلور.

وأضاف أنه من المعروف للمتخصصين أن البلاستيك عبارة عن مادة مسامية، فيحدث بما يسمى تسريب الكلور من مياه الحنفية إلى العبوة، والعكس مما يؤدي إلى تغيير في الطعم ورائحة المياه .

وأشار إلى أن هناك مواد إضافية خطيرة تضاف إلى صناعة البلاستيك، وأن هناك بحثا نشر أخيرا أكد أن المياه المعدنية أو الطبيعية المعبأة داخل عبوات بلاستيك تنتهي صلاحيتها خلال ثلاثة أشهر فقط من تاريخ الإنتاج.

بدوره، أوضح الدكتور سمير عبد المسيح أستاذ البتر وكيمويات أن العبوات البلاستيكية بما تحتويه تتأثر بدرجة الحرارة المرتفعة، فعند 50 درجة مئوية في الشمس تتأثر

خصائص البلاستيك وينتج عنها مجموعة من التفاعلات تنقل أضرارها إلى المياه المعبأة بها .

وحذر من استخدام عبوات المياه والعصائر البلاستيك مرة أخرى، لأن العصائر والأطعمة التي تعبأ في عبوات بلاستيك سبق استخدامها فيها خطورة، وذلك لأن الأحماض والقلويات تؤثر أيضا على البلاستيك بشكل ضار على الصحة.

وحدد طريقة اختبار العبوة البلاستيك قبل أن توضع فيها أطعمة أو عصائر، وذلك بوضع قطعة من الصلصة أو الحلاوة الطحينية في العبوة البلاستيك مدة 24 ساعة ثم تتم المراقبة إذا كانت العبوة قد التفتت رائحة ولون الطعم فهي لا تخضع للمواصفات التي تحمي المنتج المعبأ

وقال قسم علوم الصحة بجامعة "شيغا" للعلوم الطبيعية في اليابان، الذي نشر الدراسة، إن إعادة غسل القارورة وتنظيفها، بسبب تحلل المواد المسرطنة، وتمربها إلى المياه التي تشربها .

ونصح القسم في دراسته باستخدام القوارير الزجاجية، وتلك الصالحة لعدة استخدامات، لتفادي أية آثار محتملة .

وقد أفادت بعض المصادر، أن طفلة عمرها ١٢ عام توفيت في دبي، بسبب استخدامها لمدة 16 شهر متتالية لأحسد قوارير المياه المعدنية، حيث كانت والبتها تضع لها الماء كل يوم في نفس القارورة البلاستيكية، وتأخذها معها إلى المدرسة ."

" اعتاد الجميع على إعادة استخدام القوارير البلاستيكية للمياه المعدنية، أو الاحتفاظ بها في سياراتهم أو منازلهم. ولكن دراسات علمية أجريت مؤخرا كشفت أن القارورة المصنعة من مادة البلاستيك، التي يطلق عليها "البوليثلين"، تحتوي على عناصر مسرطنة، تدعى "DEHA".

وأوضحت الدراسة أن قوارير المياه البلاستيكية، والعبوات البلاستيكية الأخرى، التي تستخدم في المشروبات الغازية والعصائر والألبان ونحوها، تكون آمنة لدى استخدامها لمرة واحدة فقط، وإذا ما اضطر الشخص للاحتفاظ بها، فيجب أن لا يتعدى ذلك بضعة أيام أو أسبوع على أبعد تقدير، مع الانتباه لإبعادها عن أية مصادر حرارية .



تاكدي من أن البلاستيك المستخدم للطعام هو صنف غذائي

خطوره تكرار القلي في نفس الزيت عدة مرات

أنواع القلي :

1. القلي العميق : يتم فيه غمر المادة الغذائية في الزيت أو الدهن حتى تغمر الطبقة الخارجية حيث يمتص الطعام المقلي بين (5-40%) من الزيت .
 2. القلي السطحي : توضع المادة الغذائية على سطح معدني ساخن مطلي بزيت أو دهن .
- هل تكرار استعمال الزيت في القلي صحي؟؟؟

يعتقد كثير من الناس أن إعادة استعمال الزيت النباتي عدة مرات لقلي الأطعمة صحي مادام خاليا من الدهون الحيوانية وهذا اعتقاد خاطئ. ويرجع السبب سوء الفهم لاعتقادهم بأن الخطورة تنتج فقط من استعمال الدهون الحيوانية كالزبدة والسمن الطبيعي، لأنها قد تسبب أمراض ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين وزيادة نسبة الكوليسترول والجليسريدات الثلاثية بالدم. صحيح أن استعمال الزيوت النباتية أكثر أمنا من الدهون الحيوانية، وذلك لخلوها من الكوليسترول ولزيادة نسبة الأحماض الدهنية غير المشبعة بالهيدروجين الداخلة في تركيبها مما يكسبها صفة السيولة، ولكن عملية القلي نفسها

كم مرة تستخدمين زيت القلي؟؟؟
أي الزيت الذي تقلي فيه مره هل تستخدميه مرة أخرى؟؟؟

هل أجبت وحسبت عدد المرات؟؟؟
منا من يستخدمه مره وهذه هي الشخصص المثالي ومنا من يستخدمه مرتان ومنا الأكثر.. ليس كذلك..

والآن... حضري معي الأكرولين.. فهي مادة سهلة التحضير

كل ما عليك هو أن تسخني زيت القلي مرتان وستحصلين على هذه المادة بكل سهولة... هل سألت نفسك ماهو الأكرولين؟؟؟

إنها مادة سامة وتسبب

السرطان ..

فعندما نمسخن زيت القلي مرة واحدة فإنه

يتحول إلى الجلسرول ويتسخن الجلسرول

والتزاع جزئ ماء منه يتحول إلى

الأكرولين...

جاوبيني.. كم مرة ستستخدمين الزيت الآن؟؟؟

ماهو القلي :

عبارة عن عملية تجفيف للمادة الغذائية واستبدال الماء بالزيت فيحدث انفخاع الماء وما فيه من المواد الذائبة الساخنة من داخل أنسجة الطعام إلى زيت القلي

وظيفة الزيت في عملية القلي تتمثل في :

1. وسط لانتقال الحرارة من مصدر الطاقة إلى الطعام .
2. مصدر لمركبات النكهة والعناصر الغذائية .
3. يتفاعل مع مكونات الغذاء مثل الكربوهيدرات والبروتين لتكوين نكهات وروائح فريدة تحوز استحسان المستهلك

تستلزم رفع درجة حرارة الزيت لدرجات حرارة عالية ولمدة طويلة، فتزيد فرصة التأكسد الأكسجين الهواء الجوي، وتكسر الجزيئات وتكون مركبات كيميائية جديدة بعضها ضار. ولهذا تعتبر إعادة استعمال زيت القلي عدة مرات من العادات السيئة الشائعة في كثير من محلات الأكل وحتى في البيوت، فنجد ربة المنزل تحتفظ بما تبقى من زيت القلي لتستعمله في اليوم الآخر، ونجد عمال المطاعم يضيفون كميات إضافية من الزيت للزيت المتبقي في المقلاة كلما لاحظ نقص كمية الزيت بدلا من تغييره كل مره، وهذه عادة غذائية خاطئة لأنه إعادة تسخين الزيت لفترات طويلة يؤدي في وجود الهواء إلى تكوين مركبات كيميائية بوليميرية معقدة من نواتج أكسدة الزيت، وكثير من هذه المواد لضراره بالصحة، بل ربما بعضها يسبب الإصابة بالسرطان، لذا يجب علينا في بيوتنا عدم القلي في زيت الأكثر من نصف ساعة.

كيف نحافظ على زيت القلي؟؟

للمحافظة على سلامة زيت القلي وإعادة استخدامه مرة ثانية بطريقة آمنة وصحية اتبعي هذه الخطوات...

1- عند الانتهاء من القلي صفي الزيت مباشرة من الشوائب بواسطة مصفاة او قطعة قماش

رقيقة،

لكي تلتصق أي قطع باقية من الأطعمة المقلية وكوني حذرة من حرارة الزيت.

2-انظفي قطع الأطعمة المراد قليها قبل وضعها في الزيت للتخلص من القطع الزائدة والعائقة

في الأطعمة حتى لا تلوث الزيت.

3-تجنبني قلي الأطعمة وهي مجمدة أو مبللة أو مملحة لأن ذلك يؤكسد الزيت بسرعة.

4-سخني الزيت ببطء، واستعملي ميزان حرارة جيد لقلي الأطعمة عند درجة حرارة 190 درجة مئوية.

5-لا تغطي مقلاة الزيت أثناء القلي حتى لا يتكاثف بخار الماء على الزيت ويعيق خروج الرطوبة مما يزيد من درجة تحلل الزيت.

6-عند الانتهاء من القلي أغلقي النار عن الزيت لتجنب ارتفاع حرارته ومن ثم احتراقه.

7- لا تخطي أبداً بين زيت جديد وآخر قديم.

8- خزني الزيت في مكان بارد ومعتم.

9-تجنبني استعمال مقلاة حديد او نحاس لأن هذه المعادن تسرع من عملية تلف الزيت.

10- احرص على عدم تكرار القلي بالزيت نفسه أكثر من ثلاث مرات.

11- قومي بتنظيف المقلاة والسلال من الزيت المتبقي من عملية القلي بانتظام لمنع تراكمها على جوانب المقلى.

علامات فساد الزيت

1. تغير لون الزيت الناتج عن احتراقه ويصبح بني أو غامق.
2. التغير في لزوجته
3. ظهور رائحة التزنخ، أو رائحة المادة الغذائية في الزيت الذي قلي فيه
4. ظهور رغوه للزيت على جوانب المقلاة.
5. تصاعد الدخان من الزيت.

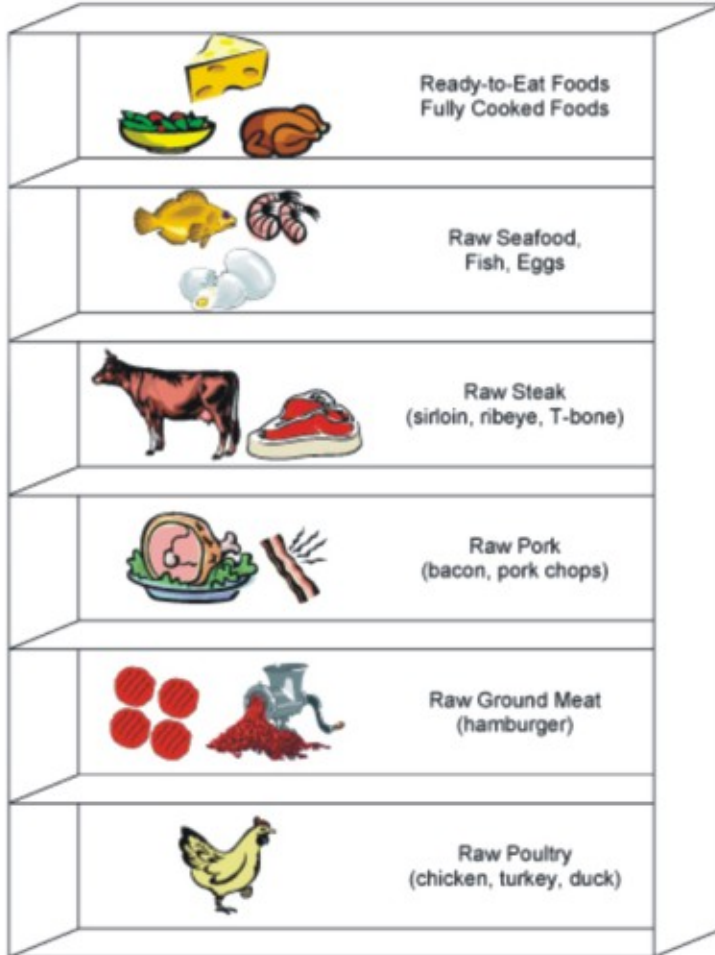
الميكروب المسبب	فترة الحضانة (الفترة الفاصلة بين هضم الغذاء وظهور أعراض الإصابة)	طرق الانتقال	الأعراض
السالمونيلا	(ساعة) عادة 12-36 ساعة ٦-٧٢	للحوم والدواجن والبيض ومنتجات الألبان	الأم معوية ، إسهال ، غثيان ، قيء ، وحمى
فيبريو باراهيموليتيكس	ساعة ٤٨-٢	الأغذية الطازجة التي من أصل بحري الأسماك والأسماك والقواقع ومنتجات	الأم معوي ، إسهال ، قيء ، وحمى وصداع
كلوستريديوم بوتيوليم	ساعة ١٢-٣٦	الأغذية قليلة الحموضة التي لم تملح بطريقة سليمة والأسماك المعبأة بطريقة تفرغ الهواء والمنخفة والأغذية المتخمرة .	تؤثر سموم الميكروب على الجهاز على الجهاز الرئيسي مما يتسبب في والشلل التنفسي في صعوبة البلع . الحالات الخطيرة
الايشيريشيا كولاي	. ساعة (عادة 12-24 ساعة ١٠-٧٣)	المياه واللحوم الغير مطهية	الأم معوية وحمى وإسهال وغثيان 1-5 أيام .
استافيلوكوكس اوريس	ساعات ١-٦	اللحوم والدواجن المطهية ومنتجاتها والجبن والحليب المسائل والجاف التي تحتوي على البطاطس والسلطات . والبيض والجمبري	غثيان وقيء وإسهال وتوعك وضعف عام
باسيلس سريس	(عادة من 1-5 ساعات)	الكستارد ومنتجات الحبوب والبوننج والصلصات ورغيف اللحم والأرز بأنواعه المطهي	الأم في البطن وغثيان وإسهال وقيء
كلوستريديوم بيرفرنجز	(ساعة) عادة 12-18 ساعة ٨-٢٢	اللحوم والدواجن	الأم معوية وإسهال وبالتالي غثيان وقيء وحمى
الكانديوم (الانتيمون والزنك (والرصاص	دقيقة ١٥-٣٠	الأغذية الحمضية وعصائر الفاكهة	غثيان وقيء وتقلصات عادة ما تكون خطيرة
الدينوفلاجيليتس البحرية	دقيقة ٥-٣٠	بلح البحر والرخويات المطهية والغير مطهية في المناطق السامة	شلل تنفسي وارتعاش الشفتين وقد والرؤية كامل لقوة عضلات الأطراف

جدول درجات الحرارة الداخلية الآمنة لطبخ الطعام

درجة حرارة الطبخ الداخلية	الطعام
63°م	البيض ومشتقاته
63°م	السماك
63°م	اللحوم (باستثناء اللحم المفروم)
69°م	اللحم المفروم والهمبرغر
82°م	الدواجن (دجاج ، بط ، حمام ، ديك رومي) الكامل
74°م	اللحوم والدواجن والاسماك المحشية
74°م	اعادة تسخين الطعام

طريقة ترتيب الطعام بالثلاجة

كلما كان الطعام بحاجة لدرجة حرارة عالية للمطبخ كلما وضع في أسفل الثلاجة



الرف العلوي : الطعام الجاهز للاكل او التقديم

تحتة : الخضار والفواكه

ثم : الاسماك والبيض

ثم : اللحوم ماعدا المفرومة

ثم : اللحم المفروم والهمبرغر

الرف الاسفل : الدواجن

جدول التخزين المبرد

مدة التخزين بالفریزر	مدة التخزين بالثلاجة	الطعام
لا ينصح بتجميده	3-5 أسابيع	البيض الحب
1-2 شهر	3-5 ايام	المرتديلا والسنيورة المفتوح
1-2 شهر	اسبوعين	المرتديلا والسنيورة المغلف
3-4 شهور	1-2 يوم	الهمبرغر واللحم المفروم
4-6 شهور	3-5 يوم	قطع لحم العجل او الخروف
9 شهور	1-2 يوم	الدواجن
2-3 شهور	3-4 ايام	المرق والشوربات (المحتوية على اللحم او الخضار)
2-6 شهور	3-4 يوم	بقايا الطعام
3-4 شهور	3-5 يوم	الخضار والفواكه
3-4 شهور	1-2 يوم	الاسماك

جدول الاطعمة المعفنة ، استخدامها أو تخلصي منها

نوع الطعام	طريقة التعامل	السبب
المرتديلا والسنيرة	تخلصي منها	ان الطعام الذي يحتوي على رطوبة عالية يمكن أن يكون قد تلوث تحت السطح في العمق، كما أن الاطعمة المعفنة ممكن ان يكون قد نمت فيها البكتيريا مع الاغفان
السلامي المجفف ، البسطرمة	استخدمها بعد ازالة العفن عن الوجه	من الطبيعي ظهور العفن على وجه هذه المواد الجافة
الاكل البايت المحتوي على اللحم او الدجاج	تخلصي منها	ان الطعام الذي يحتوي على رطوبة عالية يمكن أن يكون قد تلوث تحت السطح في العمق، كما أن الاطعمة المعفنة ممكن ان يكون قد نمت فيها البكتيريا مع الاغفان
المرق و الثوريات	تخلصي منها	ان الطعام الذي يحتوي على رطوبة عالية يمكن أن يكون قد تلوث تحت السطح في العمق، كما أن الاطعمة المعفنة ممكن ان يكون قد نمت فيها البكتيريا مع الاغفان
الحبوب والمكرونة المطبوخة	تخلصي منها	ان الطعام الذي يحتوي على رطوبة عالية يمكن أن يكون قد تلوث تحت السطح في العمق، كما أن الاطعمة المعفنة ممكن ان يكون قد نمت فيها البكتيريا مع الاغفان
الاجبان الصلبة (ليس المتلثات أو الدهن)	استخدمها بعد قطع 2.5 سم حول واسفل العفن ، لكن تجنبي ان تلامس السكين العفن لمنع حدوث التلوث التبادلي ويجب تغليفها بغلاف نايلون أو وضعها بكيس جديد	بالعادة لا تستطيع الاغفان اختراق العمق في هذه المنتجات
الالبان	تخلصي منها	ان الطعام الذي يحتوي على رطوبة عالية يمكن أن يكون قد تلوث تحت السطح في العمق، كما أن الاطعمة المعفنة ممكن ان يكون قد نمت فيها البكتيريا مع الاغفان
المربي	تخلصي منها	من الممكن أن تفرز الاغفان المايوتوكسين السامة ، عدم تناولها بعد ازالة العن عن السطح
الخضار والفواكه الصلبة) الملفوف ، قلقل حلو ، الجزر (استخدمها بعد قطع 2.5 سم حول واسفل العفن ، لكن تجنبي ان تلامس السكين العفن لمنع حدوث التلوث التبادلي ويجب تغليفها بغلاف نايلون أو وضعها بكيس جديد	لان نسبة الرطوبة بها قليلة ومن الصعب ايضاً ان تخترقها الاغفان في العمق
الخضار والفواكه الطرية) دراق، بندورة ، خيار)	تخلصي منها	ان الخضار والفواكه الطرية التي يحتوي على رطوبة عالية يمكن أن يكون قد تلوث تحت السطح في العمق
الخبز والمخبوزات	تخلصي منها	الطعام الذي يمتص السوائل يمكن أن يكون قد تلوث تحت السطح في العمق
المكسرات والبقوليات	تخلصي منها	الطعام المصنع بدون مواد حافظة يعتبر حساس جداً للاغفان



زيائننا الكرام

نضمن لكم جودة وسلامة منتجاتنا شريطة التعامل معها بالطريقة الصحيحة.

- عند تناول الحمص او الفول على دفعات ، نرجو أخذ كمية من لعلبة ووضعها في صحن وارجاع الباقي للثلاجة .

- عند شراء الحمص عدم وضعه مع مواد ساخنة أو تعرضه لاشعة الشمس المباشرة لفترة طويلة

- يحفظ الحمص مبرداً في ثلاجة بدرجة حرارة (٢-٥) مئوية

- اذا لا تريد تناول الفول مباشرة احفظه بالثلاجة وعند اعاده تسخينه يجب ان تصل درجة حرارته ل ٧٤ درجة مئوية

- اشترى لحمص ولقبات في آخر جولتك عند القيام بالتسوق لكي لا يبقى خارج الثلاجة لفترة طويلة .

- تناول لساندويش خلال فترة ساعتين أو احتفظ بها بالثلاجة .

في حال وجود استفسار قم باعلامنا وسنقوم بتقديم النصح لك

مطعم سليمان كاره

خلفنا دوار خالدا ٥٤٦٤٨٣

الحيثية دوار الشمال ٥٣٤١٣٩٣

الاشرفية شارع التلاقيح ٤٧٨٧٠٧٥

خبرة الأجداد ومهارة الأحفاد

المراجع:

- دراسة "التسمم الغذائي أنواعه" "طرق الوقاية منه" " دور البلديات حياله ١٤١٩هـ "
- " المملكة العربية السعودية وزارة الشؤون البلدية والقروية "
- " وكالة الوزارة للشؤون الفنية الإدارة العامة لصحة البيئة "
- ادارة الدواء والغذاء الامريكية
- جهاز ابو ظبي للرقابة الغذائية
- منظمة الاغذية والزراعة التابعة للامم المتحدة (الفاو)
- وزارة الزراعة الأمريكية, (USDA) خدمة سلامة و رقابة الأغذية.
- هيئة سلامة الاغذية الايرلندية
- هيئة سلامة الاغذية البريطانية
- هيئة سلامة الغذاء الاوروبية
- المؤسسة العامة للغذاء والدواء السعودية
- الدكتور عدنان أحمد قشلان أستاذ العلوم البيولوجية في جامعة حلب
- منظمة الصحة العالمية
- صحف ومجلات