

غذای خوب چیست ؟

غذایی است که علاوه بر سالم بودن ، با نیازهای تغذیه ای انسان منطبق باشد. آگاهی از بهداشت مواد غذایی به ما کمک می کند از مواد غذایی سالم بهره مند شده و از خطر مسمومیت های غذایی مصون بمانیم .

غذای فاسد چیست ؟

غذایی است که در آن تغییرات نامطلوب ایجاد شده و خوردن آن ، باعث ایجاد عوارض در انسان شود .

عوامل مؤثر در فساد مواد غذایی چیست ؟

- ۱- عوامل فیزیکی شامل ضربه ، فشار و له شدگی
- ۲- عوامل شیمیایی از جمله هوا ، اکسیژن ، سرما ، گرما ، آلودگی فلزی و اسیدیته و ...
- ۳- عوامل بیولوژیکی شامل میکروبها ، حشرات و جوندگان

وجود این عوامل در هر یک از مراحل تولید ، عرضه و مصرف مواد غذایی باعث فساد ماده غذایی می شود .



روشهای نگهداری مواد غذایی در سوپرمارکتها و منازل بر اساس درجه فساد پذیری شامل موارد زیر است :

- ۱- مواد غذایی زود فساد پذیر شامل :

● گوشت

در داخل یخچال (۳-۰) درجه سانتیگراد حداکثر ۳ روز

در داخل فریزر (۱۸-) درجه سانتیگراد حداکثر ۴ تا ۶ ماه

● مرغ

در داخل یخچال (۳-۰) درجه سانتیگراد حداکثر ۱-۲ روز
در داخل فریزر (۱۸-) درجه سانتیگراد حداکثر ۲ ماه

● ماهی

در داخل یخچال (۳-۰) درجه سانتیگراد همراه با یودریخ بین هر لایه ماهی حداکثر ۳ روز
در داخل یخچال صفر درجه سانتیگراد همراه با یودریخ بین هر لایه ماهی حداکثر ۹ روز
در داخل فریزر (۱۸-) درجه سانتیگراد حداکثر ۲ ماه

● سوسیس و کالباس :

در داخل یخچال ۲ درجه سانتیگراد همراه با پوشش محافظ برابر تاریخ انقضای مصرف

● لبنیات :

انواع لبنیات ، تخم مرغ ، خامه ، سس ، خرما و شیرینی تر حتما در داخل یخچال و دور از نور نگهداری شود .

بازمان باشد از روش غذاهای تازه بیش از غذاهای یخ زده است پس غذاهای یخ زده را به مقدار زیاد مصرف نکنیم





پروژه غذای سالم برای جامعه سالم

برنامه قلب سالم اصفهان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمائی اصفهان

مرکز تحقیقات قلب و عروق

مرکز بهداشت استان اصفهان

● روغن‌ها

در جای خنک و به دور از نور مستقیم خورشید حفظ شود.

● مغزهای روغنی

در جای خنک و خشک و حتی الامکان در داخل یخچال نگهداری شود.

● سایر مواد غذایی

مواد بسته بندی شده از جمله بیسکویت، کیک، چیپس و سایر مواد باید دور از نور مستقیم نگهداری شده و به تاریخ انقضای مصرف آن توجه شود.



۲ - مواد غذایی نیمه فساد پذیر :

● سبزیجات و میوه جات :

در داخل یخچال و جدا از سایر مواد غذایی نگهداری شود.

قرار دادن مواد غذایی پخته و خام، نشسته و نشسته در کنار هم، در داخل یخچال ممنوع است

۳ - مواد غذایی دیر فساد پذیر :

● غلات و حبوبات

در شرایط کاملاً خشک و دارای تهویه مناسب و در حرارت کم نگهداری شود.

● کنسروها

در دمای پائین و ثابت و در مکان خشک و به دور از نور مستقیم آفتاب نگهداری شود.

● نوشابه‌ها

به دور از نور مستقیم خورشید نگهداری شود.