

دليلك إلى سلامة الأطعمة (Your guide to food safety)

ARABIC

استمتع بطعامك . لا تدع للأمر أن

يتحول نحو الأسوأ

تشرح هذه النشرة طرقاً بسيطة للتأكد من سلامة الأطعمة التي تشتريها وتأخذها إلى بيتك لتحضرها كي تتناولها أنت وأسرتك وأصدقائك .

إن القوانين الفيكتورية والأسترالية لسلامة الأطعمة قد صُممت للتأكد من سلامة الأطعمة التي تشتريها .

ويتوجب على كل المصالح التجارية التي تباع المواد الغذائية في فيكتوريا كمحلات السوبرماركت والدليكاتيسنس (Delicatessens) والجزارين وباعة السمك ومحلات المأكولات الجاهزة والمطاعم أن تتقيد بهذه القوانين والمعايير من خلال بيع مواد غذائية خالية من أي تلوث .

وتقع على عاتق محلات بيع المواد الغذائية مسؤولية بيعك الأطعمة السليمة للإستهلاك البشري .

استمتع بطعامك، لكن تذكر أنه يتوجب عليك التأكد من عدم تحول الأمر إلى تجربة سيئة .

التسمم الغذائي

غالباً ما ينجم التسمم الغذائي عن وجود البكتيريا في الطعام جراء المعالجة أو التخزين أو الطهي بطريقة غير صحيحة . قد يكون منظر الطعام ومذاقه ورائحته جيدة .

إن بعض الناس الأكثر عرضة للتسمم الغذائي يشمل الأطفال الصغار والنساء الحوامل وكبار السن والأشخاص الذين يعانون أمراض أخرى .

قد تتباين أعراض التسمم الغذائي إستناداً إلى نوع البكتيريا أو عناصر التلوث التي تسبب المرض وقد تشعر بواحدة أو أكثر من الأعراض التالية :

- الغثيان
- تقلص في المعدة
- إسهال
- حمى
- صداع

قد تحصل الأعراض خلال ٣٠ دقيقة من تناول الطعام أو بعد ذلك بعدة ساعات وقد تكون الأعراض معتدلة أو شديدة ويمكن لبعض أنواع البكتيريا أن تسبب أعراضاً أخرى . وقد تؤدي بكتيريا الليستيريا إلى الإجهاض عند الحوامل أو إلى أمراض أخرى بالغة الخطورة عند الأشخاص المعرضين للأمراض .

أين تلجأ للحصول على المساعدة

- راجع طبيبك
- عليك إخطار دائرة الخدمات الصحية في المجلس البلدي المحلي، لا سيما إذا كنت تعتقد أن المرض ذات علاقة بطعام اشتريته أو تناولته كي يتم التحقيق في السبب .

أطعمة أكثر عرضة للمخاطر

غالباً ما تكون بكتيريا التسمم الغذائي موجودة بشكل طبيعي في الأطعمة وإذا توافرت الشروط الملائمة لها، قد تتحول بكتيريا واحدة منفردة وتتضاعف لتصبح أكثر من مليونين من البكتيريا خلال مجرد سبع ساعات .

وتنمو وتتضاعف البكتيريا بسهولة أعظم في بعض أنواع الأطعمة . أما أنواع الأطعمة التي تفضلها البكتيريا للتكاثر فتشمل :

- اللحوم
- الدجاج
- منتجات الألبان
- البيض
- اللحوم المُقدّدة والمُعالة كالسلامي ولحم الخنزير
- الأطعمة البحرية
- الأرز المطبوخ
- الباستا المطبوخة
- السلطات مسبقة التحضير مثل الكولزلو،
- سلطات الباستا، وسلطات الأرز
- سلطات الفواكه مُسبقة التحضير

الأطعمة الجاهزة للأكل

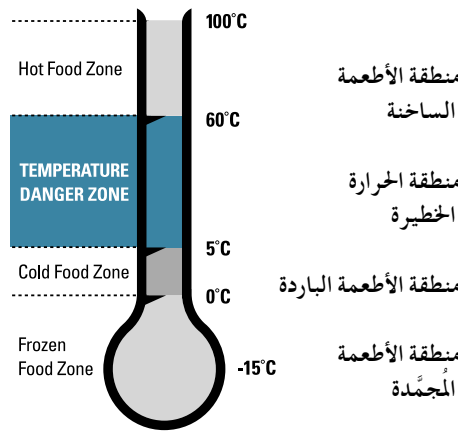
إن الأطعمة الجاهزة للأكل هي تلك التي يمكن تناولها دون تحضيرات إضافية أو طهي كالسلطات مُسبقة التحضير والأطعمة الجاهزة (take-aways) والسندويشات الجاهزة .

عشر خطوات سهلة نحو الأطعمة السليمة..

١. إحرص على الشراء من الموردين ذوي السمعة الجيدة الذين يعملون من مواقع نظيفة.
٢. تجنّب الأطعمة الفاسدة، الأطعمة التي تجاوزت تاريخ الصلاحية أو الأطعمة الموجودة في علب أو عبوات تالفة.
٣. عليك نقل الأطعمة المُبرّدة، المُجمّدة أو الساخنة إلى البيت مباشرة ضمن عبوات عازلة للحرارة.
٤. عليك أن تفصل بين الأطعمة النيئة والأجهزة الجاهزة للأكل.
٥. تجنّب ترك الأطعمة الأكثر عرضة للأخطار في منطقة الحرارة الخطيرة لأكثر من ٤ ساعات.
٦. إحفظ الأطعمة الأكثر عرضة للأخطار خارج نطاق منطقة الحرارة الخطيرة. إحفظ الأطعمة المُبرّدة وفق ٥ درجات مئوية أو أكثر برودة والأطعمة الساخنة وفق ٦٠ درجة مئوية أو أشد حرارة.
٧. نظّف يديك ثم نشّفها بشكل جيد حين تقوم بتحضير الأطعمة.
٨. استعمل أواني مختلفة ونظيفة للأطعمة النيئة وأخرى أيضًا للأطعمة الجاهزة للأكل.
٩. إحرص على طهي اللحم المفروم والدجاج والسّمك والنقائق بشكل جيد.
١٠. عليك التخلّص من الطعام إذا راودك الشك بخصوصه.

إحفظ الأطعمة ضمن الموقع «الصحيح»!

إن القاعدة البسيطة التي يمكن إتباعها تكمن في الحفاظ على الأطعمة «الأكثر عرضة للأخطار» في موقع الحرارة الصحيحة لأطول فترة ممكنة.



تجنّب ترك الأطعمة الأكثر عرضة للأخطار في منطقة الحرارة الخطيرة.

حين التسوّق:

- قُم بشراء الأطعمة المُبرّدة والمُجمّدة في نهاية مطاف التسوّق.
- يجب شراء الدجاج الساخن والمأكولات الساخنة الأخرى مع نهاية مشوار التسوّق على أن تحفظ منفصلة عن الأطعمة الباردة.

حين تخزين ونقل الأطعمة إلى مكان لآخر:

- إحفظ الأطعمة المُبرّدة وفق ٥ درجات مئوية أو أكثر برودة.
- استعمل ميزان حرارة للثلاجة لتفقد حرارة ثلاجتك ويجب أن تكون درجة الحرارة دون ٥ درجات مئوية.
- إحفظ الأطعمة المُجمّدة كتلة جامدة تمامًا.
- حافظ على درجة حرارة قسم التثليج (فريزر) ما بين ١٥ درجة مئوية تحت الصفر و ١٨ درجة مئوية تحت الصفر.
- حافظ على الأطعمة الساخنة وفق ٦٠ درجة مئوية أو أكثر.
- تخلّص من الأطعمة الأكثر عرضة للخطورة المتروكة في منطقة الحرارة الخطيرة لأكثر من ٤ ساعات.

- يمكن تناول الأطعمة الأكثر عرضة للخطورة المتروكة في منطقة الحرارة الخطيرة لفترة لا تتجاوز ساعتين - لكن يجب عدم حفظها لتناولها لاحقًا.

إختر بدقة تامة حين شراء الأطعمة

- قد تتأثر جودة وسلامة الأطعمة أحيانًا جراء طريقة تعاملك أنت كمستهلك معها رغم أن منتجي الأطعمة والبائعين قد إتبعوا قوانين سلامة الأطعمة. متى اشتريت المادة الغذائية، تصحح سلامة هذه المادة مسؤوليتك أنت أيضًا.
- إشتري فقط من الموردين ذوي سمعة جيدة الذين يستعملون مواقع بيع نظيفة ورتيبة.
- تفقّد تواريخ صلاحية الإستعمال والملصقات وتجنّب الأطعمة التي تجاوزت تاريخ صلاحية الاستعمال.
- تفقّد ملصقات الأطعمة للإطلاع على ما تحتويه من مواد تثير الحساسية والمعلومات الغذائية.
- تجنّب المنتجات في العلب المعدنية والحاويات أو العبوات الأخرى التالفة أو المبعجة أو المنتفخة أو التي ينسرب منها أي شيء.
- تجنّب الأطعمة التي يبدو أنها فاسدة كالمنتجات العفنّة أو التي تغيّر لونها.
- راقب لما إذا كان عمال تقديم الأطعمة يستعملون ملاقط خاصة منفصلة حين معالجتهم أنواع مختلفة من الأطعمة.
- إشتري البيض فقط إذا كان موجودًا داخل كراتين تُدرج اسم المورّد - وتجنّب شراء البيض المشعور/ المكسور أو التالف.
- تجنّب تناول الأطعمة مرتفعة الخطورة والمأكولات المُجمّدة التي تُركت خارج الثلاجة أو الفريزر.
- تجنّب الأطعمة الساخنة التي لا ينبعث منها البخار.
- تجنّب الأطعمة الجاهزة التي تُركت دون غطاء عند طاولة التقديم.
- إحرص على عدم تسرّب العصائر الصادرة عن اللحوم أو الدجاج أو السمك إلى المنتجات الأخرى.

وإذا راودك القلق بخصوص طريقة معالجة الأطعمة أو تخزينها أو تحضيرها من قِبَل مصلحة تجارية ما، إتصل بدائرة الصحة في مجلسك البلدي.

إحفظ الأشياء نظيفة ومنفصلة

- تجنّب تحوّل الأطعمة الجيدة إلى التلف من خلال الحفاظ على الأشياء نظيفة ومنفصلة.
- حافظ على الأطعمة النيئة منفصلة عن الأطعمة الجاهزة للأكل.
- استعمل أواني وأجهزة منفصلة ونظيفة للأطعمة الجاهزة للأكل.
- لا تستعمل نفس الأواني والأجهزة للأطعمة النيئة والأطعمة الجاهزة للأكل إلا بعد تنظيفها بشكل جيد أولاً.
- يجب تنظيف وتنشيف ألواح تقطيع المكونات بشكل جيد وكذلك الأمر بالنسبة للسكاكين والمقالي والأطباق والحاويات والأواني الأخرى بعد استعمالها.
- استعمل الماء الساخن مع الصابون لغسل وتنظيف الأواني وإحرص على أن يتم تنشيفها بشكل جيد قبل استعمالها ثانية.
- استعمل الفوط المغسولة النظيفة أو الفوط التي يمكن التخلص منها لتنشيف الأواني والأجهزة أو تركها لتنشف في الهواء.
- استعمل جهاز غسل الأواني والأطباق مع سوائل التنظيف الملائمة لغسل وتنظيف وتنشيف الأواني والأجهزة.
- أشطف الفواكه والخضار النيئة بالماء النظيف قبل استعمالها.
- تجنّب وجود الحيوانات الأليفة في منطقة تحضير أو تخزين الأطعمة.
- يجب إزالة الحشرات والقوارض من موقع تحضير أو تخزين الأطعمة.

- فكّر باستعمال فوط المسح الورقية (disposable wipes) التي يمكن التخلص منها إن لم تتوافر المياه السليمة لغسل الأيدي.

عليك تخزين الأطعمة بشكل جيد

- احفظ الأطعمة بعيداً عن مكّان الأذى عبر:
 - وضع الأطعمة المُبرّدة مرتفعة الخطورة في الثلاجة.
 - الحفاظ على الأطعمة المُجمّدة كتلة جامدة قاسية.
 - تخزين الأطعمة في حاويات تخزين مخصّصة للأطعمة نظيفة وغير سامة.
 - يجب تغطية الأطعمة في حاويات مانعة للتسرّب مزوّدة بأغطية مُحكمة أو تغطيتها برفائق الألمنيوم أو بالغطاء (الفيلم) البلاستيكي.
 - عليك تخزين الأطعمة المطبوخة منفصلة عن الأطعمة النيئة.
 - عليك تخزين اللحوم النيئة والمأكولات البحرية والدجاج في أسفل الثلاجة ضمن عبوات مُحكمة التغطية أو مزوّدة بأغطية سدادة.
 - تخزين بقايا الطعام في الثلاجة. إن الأطعمة الموضّبة ومن المعلبات والحاويات الزجاجية قد تُصبح عرضة للأخطار البالغة متى فُتحت.
 - يجب عدم تخزين الأطعمة في معلبات مفتوحة.
 - تجنّب استعمال البيض، ومنتجات الألبان ومنتجات اللحوم إذا كانت قد تجاوزت تاريخ صلاحية الاستعمال.

أغسل يديك حين تحضير الأطعمة

- أغسل يديك بالماء الفاتر مع الصابون قبل الشروع بتحضير الطعام لفترة لا تزيد عن ٣٠ ثانية.
- أغسل يديك جيداً قبل تحضير الأطعمة وبعد معالجتك للحوم والدجاج والمأكولات البحرية النيئة والبيض والخضار غير المغسولة.
- جفّف يديك بفوطة نظيفة أو بفوط ورقية يمكن التخلص منها بعد الإستعمال.
- إذا كنت تعاني من أي جرح أو قروح على اليدين، يجب تغطيتها بضمادات طبية خاصة مانعة لتسرّب الماء.
- يجب إرتداء ملابس واقية نظيفة كالمريّة مثلاً حين القيام بتحضير الطعام.
- إذا كنت لا تشعر بصحة جيدة، دع تحضير الطعام لشخص آخر.

عليك توصيل الأطعمة إلى البيت

بسرعة

- إذا اشترت أطعمة ساخنة أو مُبرّدة أو مُجمّدة، يتوجّب عليك توصيلها إلى البيت بأسرع ما أمكن.
- بالنسبة للرحلات التي تستغرق أكثر من حوالي ٣٠ دقيقة أو خلال الأيام شديدة الحر، يُستحسن وضع الأطعمة في حاويات عازلة للحرارة أو ضمن كيس يوجد فيه عبوة تبريد وذلك للحفاظ على الأطعمة المُبرّدة أو الثلجة باردة.
- فكّر بوضع الأطعمة الساخنة في عبوة عازلة للحرارة إذا كانت مسافة الإنتقال تستغرق أكثر من ٣٠ دقيقة.
- فكّر بتوضيب الأطعمة الساخنة بلفائف أوراق الألمنيوم الرقيقة.
- حين تصل إلى البيت، عليك نقل الأطعمة المُبرّدة والمُجمّدة إلى الثلاجة والفرن.

توخّى العناية الإضافية حين تأخذ

الأطعمة خارج البيت

- إستمتع بالنزهات والسيرانات وتناول الأطعمة خارج البيت وأخذ الأطعمة إلى العمل أو المدرسة. توخّى العناية الإضافية حين تحضير وتخزين ومعالجة الأطعمة.
- قُم بتقطيع اللحوم إلى قطع يسهل تقديمها قبل مغادرتك البيت وأن تكون كل السلطات جاهزة للأكل.
- ضع اللحوم النيئة والأطعمة مرتفعة الخطورة في حاويات منفصلة تمنع التسرّب وضمن حاويات تبريد عازلة للحرارة.
- ضع الحاويات التي تحتوي على اللحوم النيئة في أسفل البراد العازل وافصلها عن الأطعمة الجاهزة للأكل.
- تجنّب توضيب الأطعمة التي طبخت للتو أو ما زالت فاترة إلا إذا كان بوسعك وضعها خارج منطقة الحرارة الخطيرة. عليك وضعها في الثلاجة خلال الليل قبل توضيبها.
- ضع الكثير من عبوات الثلج حول الأطعمة المُبرّدة. يمكن إعتماد المرطبات المُجمّدة كعبوات ثلج لا سيما في وجبات الغداء المدرسية.
- لا تضع المأكولات الجاهزة للأكل في حاويات استعملت لتخزين أطعمة نيئة إلا بعد تنظيفها وتنشيفها بشكل جيد أولاً.

استعمل البراد لتفكيك وتذويب ثلج الأطعمة المجمدة

يمكن للبكتيريا أن تنمو وتتكاثر أثناء تفكيك وتذويب الثلج عن الأطعمة المجمدة وعليه يجب وضع الأطعمة المجمدة خارج منطقة الحرارة الخطيرة.

- قم بتفكيك وتذويب الثلج عن الأطعمة المجمدة في البراد أو باستعمال فرن الميكروويف إلا إذا كانت هناك تعليمات أخرى محددة بهذا الشأن.
- إذا إقتضت التعليمات المدرجة على الأطعمة المجمدة الموضبة، يجب تحضير وطهي المادة حسب التعليمات بعد إخراجها من الفريزر مباشرة.
- يجب تفكيك وتذويب الثلج عن اللحوم المجمدة والسّمك والدجاج بشكل جيد قبل طهيها.
- احفظ الأطعمة التي تم تفكيك وتذويب ثلجها في البراد حتى تُصبح جاهزة للطهي.
- إذا استعملت فرن الميكروويف لتفكيك وتذويب الثلج عن الأطعمة المجمدة، يجب أن تشرع بطبخ هذه الأطعمة فور تفكيك وتذويب الثلج عنها.
- إذا استعملت فرن الميكروويف لتفكيك وتذويب الثلج عن الأطعمة المجمدة، يمكنك تسريع عملية تفكيك وتذويب الثلج من خلال فصل قطع ذاب الثلج عنها عن القطع المجمدة الأخرى.
- تجنّب إعادة تجميد الأطعمة بعد تفكيك وتذويب ثلج التجميد عنها.

يجب طهيها جيداً

إن أحد أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها لمنع الأطعمة من التلف تكمن في طهيها بشكل جيد ولا سيما بالنسبة للأطعمة الأكثر عرضة للخطورة.

- يجب طهي الدجاج حتى يصبح اللحم أبيض اللون - يجب عدم وجود أي لحم قرنفلي (زهري) اللون.
- يجب طهي الهمبرجر واللحم المفروم والنقانق والروستو الملفوف أو الحشو طهيًا جيدًا حين تسرّب العصائر منها بشكل واضح.
- اطبخ السمك الأبيض إلى أن يسهل ترقّقها باستعمال شوكة الطعام.
- يجب طهي معظم الأطعمة وفق درجة حرارة لا تقل عن ٧٥ درجة مئوية.
- استعمل ميزان حرارة للحوم لمساعدتك على بلوغ درجة الحرارة الصحيحة. ويمكن الحصول على ميزان حرارة للحوم من العديد من محلات البيع بالتجزئة التي تبيع أواني المطبخ وأجهزة الباربيكيو.
- يجب طهي الأطعمة بشكل جيد إذا كانت مصنوعة من البيض كالببيض المقلي وكستردي البيض المشوي.
- توخّى العناية الإضافية حين تحضير الأطعمة حيث يبقى البيض غير مطبوخاً مثل طبق (egg-nog) والمايونيز المصنوع في البيت نظراً لأن البكتيريا الموجودة على قشر البيض قد تؤدي إلى تلوّث الأطعمة.

تبريد وإعادة تسخين الأطعمة

- قم بإعادة تسخين الأطعمة بحيث ينبعث منه البخار (تجاوز ٧٥ درجة مئوية) أو بلوغ الغليان.
- احفظ الأطعمة المطبوخة خارج منطقة الحرارة الخطيرة.
- إذا احتجت إلى تخزين الطعام للاستعمال لاحقاً، ضعه في الثلاجة بعد تغطيته متى توقّف البخار عن الإرتفاع من الطعام.
- حين تطهي الأطعمة لتحضيرها مسبقاً، عليك تقسيم أجزاء كبيرة من الأطعمة ووضعها في حاويات ضحلة صغيرة ثم إيداعها في الثلاجة.
- إذا كنت لا تريد تبريد الطعام مباشرة، عليك أن تحفظ الأطعمة الساخنة وفق حرارة ٦٠ درجة مئوية أو أشد سخونة.

للمزيد من المعلومات عن سلامة الأطعمة، إتصل بـ:

- الخط المباشر لسلامة الأطعمة على الرقم 1300 364 352 أو بالبريد الإلكتروني إلى: foodsafety@dhs.vic.gov.au
- دائرة الصحة في مجلسك البلدي المحلي
- تفضّل زيارة مواقع الإنترنت www.health.vic.gov.au/foodsafety www.betterhealth.vic.gov.au www.safefood.net.au www.foodstandards.gov.au

نشر شعبة سلامة الأطعمة،

دائرة الخدمات البشرية التابعة للحكومة الفكتورية، ملبورن، فكتوريا.

نيسان/أبريل ٢٠٠٥

© حقوق الطبع والنشر محفوظة لولاية فكتوريا، دائرة الخدمات

البشرية، ٢٠٠٥

صدرت بتصريح من حكومة ولاية فكتوريا،

. 120 Spencer Street, Melbourne