



راهنمای نگهداری و آماده سازی مواد غذایی برای

پیشگیری از کووید ۱۹

گروه بهبود تغذیه جامعه

نگهداری و آماده سازی بهداشتی مواد غذایی در کنار رعایت بهداشت فردی و بهداشت محیط از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است چرا که خوردن و آشامیدن مواد غذایی یکی از راه‌های مهمی است که می‌تواند باعث ورود عوامل بیماری‌زا به بدن شود.

- نکات اصلی مربوط به رعایت بهداشت در نگهداری و آماده سازی مواد غذایی برای پیشگیری از بیماری (COVID-19) به شرح زیر است:

✓ رعایت نظافت در هنگام کار با مواد غذایی:

- استفاده از ماسک‌ها جهت افرادی که ممکن است در حین فرآوری و تهیه و توزیع غذا دچار عطسه و یا سرفه شوند ضروری است.
- دست‌ها مهم‌ترین راه جهت انتقال میکرو ارگانیسم‌های خطرناک (باکتری‌ها، ویروس‌ها) از مکانی به مکان دیگر هستند. استفاده از دستکش‌های یک بار مصرف در هنگام آماده سازی، طبخ و توزیع غذا برای پیشگیری از انتقال ویروس کرونا ضروری است.
- در صورت ابتلا به بیماری ۴۸ ساعت پس از پایان یافتن علائم بیماری از آماده سازی و تهیه مواد غذایی خودداری شود. اگر با وجود بیمار بودن، مجبور به تهیه غذا هستیم، دست‌ها را در ابتدای کار و به صورت مکرر در طول تهیه و توزیع غذا با آب و صابون بشوییم.
- ویروس کرونا روی دست، پارچه‌های نظیف و تجهیزات آشپزخانه، به ویژه تخته برش باقی می‌مانند و کوچکترین تماس می‌تواند آن‌ها را به مواد غذایی منتقل نماید. بنابراین پیش از تماس با مواد غذایی و در طول آماده سازی مواد خام حیوانی (شیر خام و گوشت، مرغ، ماهی یا سایر فرآورده‌های حیوانی) برای جلوگیری از آلودگی سایر مواد غذایی ضروری است دست‌های خود را کاملاً بشوییم. تمام سطوح و تجهیزاتی که جهت آماده سازی مواد غذایی به کار می‌روند را شستشو و گندزدایی کنیم. مهم است که بین "تمیز کردن" و "ضد عفونی کردن" تمایز قائل شوید. "تمیز کردن" فرآیند فیزیکی حذف خرده‌های غذا می‌باشد. "ضد عفونی کردن" فرآیند گندزدایی یا نابودی میکروب‌ها / ویروس‌ها است. پارچه‌ها و حوله‌ها تمیز نگه داشته و روزانه تعویض شوند. استفاده از اسفنج برای تمیز کردن توصیه نمی‌شود. برای تمیز کردن ظروف و سطوح از پارچه‌های جداگانه استفاده نمائید تا از منتشر شدن میکروب‌ها / ویروس‌ها جلوگیری شود.

✓ عدم تماس غذاهای خام با غذاهای پخته:

- در هنگام خرید گوشت قرمز، گوشت ماکیان و غذاهای دریایی، آن‌ها را از سایر اقلام خریداری شده جدا نگهداریم.
 - در زمان کارکردن با مواد غذایی خام (گوشت قرمز، ماکیان و غذاهای دریایی) از ظروف و تجهیزات جداگانه مانند تخته و چاقو برای خرد کردن گوشت خام و مواد غذایی پخته استفاده شود.
 - ظروفی را که برای غذاهای خام استفاده شده است، با آب گرم و مایع ظرفشویی تمیز بشوییم.
 - به هنگام طعم دار کردن گوشت خام نباید مایعاتی که گوشت خام در آن خوابانده شده را پس از پخته شدن و هنگام مصرف گوشت به آن اضافه کرد.
 - از ذبح و تهیه یا مصرف گوشت حیوانات وحشی یا حیوانات اهلی مشکوک به بیماری پرهیز کنیم.
 - از خریدن مواد غذایی فله ای و یا بدون بسته بندی خودداری کنیم.
 - امکان انتقال کرونا ویروس از طریق بسته های مواد غذایی وجود دارد. توصیه می گردد قبل از مصرف انواع لبنیات، انواع کنسروها و غذاهای آماده، بطری آب های آشامیدنی، نوشیدنی ها و سایر محصولات غذایی بسته بندی شده شسته و ضدعفونی شود.
- ✓ پخت کامل غذاها:
- پخت مناسب مواد غذایی (درجه حرارت ۷۰ به مدت ۳۰ ثانیه) می‌تواند تقریباً تمام میکروارگانیسم‌های خطرناک را نابود کند.

- از مصرف تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ و ماهی خام و کامل پخته نشده اجتناب کنیم. شیر را هم قبل از مصرف بجوشانیم.
- در مورد گوشت قرمز و ماکیان، اطمینان کنیم که رنگ عصاره آنها شفاف باشد و نه صورتی.
- غذاهایی مانند سوپ و انواع خورش را تا دمای جوش حرارت دهیم تا مطمئن شویم دمای آن به ۷۰ درجه سانتیگراد رسیده است سپس در آن دما حداقل به مدت ۱ دقیقه جوشانده شوند.
- غذاهای پخته را برای استفاده مجدد، به اندازه ای که کاملاً داغ شوند حرارت دهیم.

✓ پخت و پز ایمن در مایکروویو:

- مایکروویوها غذا را به صورت غیر یکنواخت می پزند و برخی از قسمت های غذا که نقاط سرد گفته می شوند حرارت کافی نمی بینند و در این نقاط ممکن است ویروس ها همچنان زنده بمانند. بنابراین غذا باید در مایکروویو به طور کامل به دمای ایمن (۷۰ درجه) برسد و همه قسمت های آن بخوبی داغ شود.
- برخی از ظروف پلاستیکی در مواجهه با گرما از خود مواد شیمیایی سمی آزاد می کنند، بنابراین نباید از آنها برای گرم کردن مواد غذایی در مایکروویو استفاده کرد.

✓ نگهداری غذاها در دمای مناسب:

- ویروس کرونا در شرایط انجماد بسیار پایدار است و در دمای منفی ۲۰ درجه سانتی گراد تا دو سال می تواند زنده بماند. در دمای یخچال (۴ درجه سانتیگراد) ویروس کرونا می تواند تا ۷۲ ساعت زنده بماند. با توجه به این که ویروس کرونا در دمای پایین و فریزر نیز پایدار است ، رعایت اصول بهداشت و ایمنی مواد غذایی می تواند از انتقال آن از طریق غذا پیشگیری کند.
- غذای پخته را بیش از دو ساعت در دمای اتاق نگهداری نکنیم. غذای پخته و فساد پذیر را بلافاصله (ترجیحاً تا کمتر از ۵ درجه سانتیگراد) سرد کنیم و از نگهداری غذا به مدت طولانی حتی درون یخچال اجتناب کنیم.
- باقیمانده غذا نباید بیش از ۳ روز در یخچال باقی بماند و نباید بیش از یکبار مجدداً گرم شود.
- یخ زدایی مواد غذایی را در دمای اتاق انجام ندهید . یخ زدایی غذا را در دمای یخچال و یا سایر مکان های سرد انجام دهید.

✓ استفاده از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا:

- برای شستشوی دست ها، ظروف و تجهیزات مورد استفاده برای پختن و خوردن غذا و شستشوی میوه و سبزی ها و تهیه نوشیدنی و یخ باید از آب سالم استفاده شود.
- در صورتی که آب مورد استفاده سالم نباشد از روش های سالم سازی آب (جوشاندن ، افزودن ۳-۵ قطره کلر به ازاء هر یک لیتر آب) استفاده کنیم.

✓ نگهداری و ضدعفونی میوه ها و سبزیجات

- میوه و سبزی هایی را که ظاهری سالم و بدون پوسیدگی دارند، برای خرید انتخاب کنید. از قراردادن میوه و سبزی نشسته در یخچال بپرهیزید و کلیه مراحل سالم سازی (پاک زدایی، انگل زدایی و میکروب/ویروس زدایی و شستشو با آب خالص) باید انجام داد و سپس مصرف شوند .
- تا حد امکان از مصرف میوه با پوست خودداری کنید. برخی سبزی هایی که قابل پوست گیری اند مانند خیار کدو، بادمجان ، هویج و نیز پوست گیری و مصرف کنید.
- پس از خرد کردن میوه و سبزی آنها را در ظروف دربسته در یخچال قرار دهید.
- آلودگی احتمالی ویروس کرونا در سبزی خورشتی ، به دلیل طبخ و در اثر حرارت از بین می رود.
- علی رغم شیوع ویروس کرونا امکان فریزر کردن باقلا، کنگر و نخود فرنگی و انواع سبزی ها و مواد خوراکی دیگر وجود دارد به شرط اینکه دست ها را بدقت با آب و صابون شسته شده و در شرایط کاملاً استریل ظروف آماده سازی و بسته بندی هم شسته و ضدعفونی شوند.
- در موقع مصرف سبزی های فریز شده با دست های کاملاً تمیز کیسه فریزر را جدا کنید و سبزی فریز شده را مستقیماً در قابلمه با آب جوش یا ماهی تابه گرم شده قرار دهید . حرارت منجر به نابودی ویروس احتمالی خواهد شد. بلافاصله

پس از جدا کردن کیسه فریزر دست ها و بشقابی که بسته سبزی فریز شده را در آن قرار داده اید را با آب و مایع ظرفشویی بشویید.

- هرگز سبزی هایی که یخ زده است را در یخچال قرار ندهید تا ابتدا یخ آن آب شود بعد طبخ را انجام دهید پختن سبزی بلافاصله پس از خروج از فریزر ضمن اینکه موجب حفظ مواد مغذی سبزی می شود از انتشار احتمالی ویروس که ممکن است در زمان آماده سازی و بسته بندی باعث آلوده شدن سبزی شده باشد جلوگیری می کند .
- غوطه وری سبزی ها و میوه ها در آب نمک و یا سرکه به عنوان یک ترکیب بی ضرر برای خروج سموم آفت کش بسیار مفید است، توصیه می شود میوه ها و سبزی ها قبل از مصرف حدود ۱۰ دقیقه در آب نمک غوطه ور شود. میوه ها عموماً نیازی به انگل زدایی و ضد عفونی ندارند و پس از مرحله غوطه وری در آب نمک و یا سرکه کافی است با آب ساده شسته شوند اما سبزی ها نیاز به انگل زدایی دارند. جهت ضد عفونی کردن سبزی ها و یا میوه ابتدا دست های خود را به صورت صحیح با آب و صابون بشویید، سپس ۴ مرحله ای برای گندزدایی را به ترتیب زیر اجرا کنیم:

۱. مرحله اول، **پاک سازی** اولیه است. در این مرحله، تمام برگهای زرد، چوب ها و گل ولای احتمالی از سبزی جدا کنیم و سپس سبزی را در آب خالص قرار دهیم تا گل و لای آن جدا و ته نشین شود. به آرامی سبزی از آب خارج کنیم.
۲. مرحله دوم، **انگل زدایی** است ، در یک ظرف آب، به ازاء هر لیتر آن، بین ۲ تا ۴ قطره مایع ظرفشویی بریزیم. غوطه ور نمودن سبزی ها به مدت سه تا پنج دقیقه در کفاب موجب جذب ماده شوینده در سبزی و یا سرطان زایی آن نمی شود. این کار باعث می شود که تخم و کیست انگل ها لیز و لزج شود و به سطح آب بیاید. در این مرحله از شست و شو، باید آب روی سبزی را به آرامی تخلیه و سپس سبزی را از درون ظرف خارج کنیم.
۳. مرحله سوم، **میکروب زدایی و ویروس زدایی** است، مقداری از محلول های ضد عفونی کننده را بر حسب دستور روی کالاهای ضد عفونی کننده ای که از داروخانه یا سوپر مارکت خریداری کرده ایم، در آب افزوده تا محلول ضد عفونی کننده بدست آید.
۴. مرحله چهارم ، **آبکشی ساده** است تا اثر مواد شیمیایی که در مرحله سوم (میکروب زدایی) سبزی در آن غوطه ور شده بود، کاملاً از بین برود. سبزی ها را با آب ساده خوب شستشو می دهیم تا اثری از آن مواد باقی نماند.

✓ نگهداری و استریل کردن نان

در نانوانی های سنتی (سنگک ، بربری، تافتون و لواش) خمیر نان تحت هر شرایطی تهیه شود هنگامی که در تنور پخت قرار می گیرد هر گونه آلودگی و ویروسی در آن در اثر حرارت از بین می رود و نانی که از تنور خارج می شود عاری از آلودگی به ویروس کرونا می باشد. قبل از دست زدن به نان، اگر دستان آلوده شده است از یک ضد عفونی کننده دست استفاده کنیم. باید از پهن کردن نان برای خنک شدن در میز نانوائی جداً خود داری کنید، از بریدن و خرد کردن نان توسط چاقو و برس های عمومی که معمولاً در نانوائی ها وجود دارد پرهیز کنید.

- نان داغ را ابتدا در پارچه ای نخی سپس در نایلون قرار داده و پس از خارج کردن نان ، نایلون را دور بیندازید اگر شرایط بهداشتی انتقال نان از نانوائی تا منزل به خوبی رعایت شود، مشکلی نخواهد داشت نان قابلیت شستشو و ضد عفونی کردن ندارد و درجه حرارت پائین حتی فریز کردن در فریزر ویروس های موجود در نان را از بین نمی برد. ، تنها راه حل، حرارت دادن مجدد آن در منزل قبل از مصرف است.

- به محض ورود به خانه، اول دست ها را بشوییم، سپس به سراغ نان ها برویم. البته دقت کنیم پشت سفره و یا پارچه نان به نان نخورد و بعد از هر بار نانوائی رفتن، سفره و یا پارچه نان را بشوییم.
- نابودی ویروس کرونا با فریز کردن نان از نظر علمی ثابت نشده است. ویروس کرونا به سرما مقاوم و نسبت به گرما حساسیت دارد، به همین دلیل یکی از راه های از بین بردن این ویروس حرارت دادن آن است.
- استفاده از توسترهای برقی و گازی و استفاده از ماکروویو و در صورت عدم دسترسی به آنها، استفاده از ماهی تابه و قابلمه جهت حرارت دادن و گرم کردن نان توصیه می شود.