

Farsi

نکات ایمنی غذایی در تعطیلات
FOOD SAFETY FACTS FOR THE HOLIDAYS

1. غذا را در چه دمایی باید نگهداری کنم؟
(At what temperature should I be storing food?)

برای پیشگیری از رشد باکتری های بیماریزا، بهتر است همیشه غذا را خارج از محدوده ی خطرناک حرارتی، یعنی بین 4 درجه ی سانتی گراد (40 درجه ی فارنهایت) و 60 درجه ی سانتی گراد (140 درجه ی فارنهایت)، قرار دهید. برای این منظور، کافی است غذاهای گرم را حداقل در دمای 60 درجه ی سانتی گراد (140 درجه ی فارنهایت) گرم، و غذاهای سرد را در دمای 4 درجه ی سانتی گراد (40 درجه ی فارنهایت) یا کمتر، سرد نگه دارید.

2. در آماده سازی و سرو غذاهای بوفه ای، چه نکاتی باید رعایت شود؟
(What are some tips on preparing and serving holiday buffets?)

"قانون 2 ساعت" را به خاطر داشته باشید، بخصوص وقتی که با مقدار زیادی غذا و یا بصورت بوفه ای، از مهمانان پذیرایی می کنید. نگذارید غذاهای فاسدشدنی، بیشتر از دو ساعت در محدوده ی خطرناک حرارتی باقی بمانند.

هنگام پذیرایی بوفه ای، ظروف قابل تعویض یا غذاها را بصورت گرم، مثلاً در فر یا قابلمه، یا بصورت سرد، مثلاً در یخچال یا یخدان، نگهداری کنید.

درون ظرف هایی که بیش از دو ساعت در دمای اتاق باقی مانده اند، غذای جدیدی اضافه نکنید. به یاد داشته باشید، لوازم پذیرایی [قاشق، چنگال، و غیره] را هم عوض نمایید.

برای هر ظرف غذا، قاشق و انبرهای جداگانه در نظر بگیرید. حتی غذاهای انگشتی (finger food)، مانند سبزیجات قطعه قطعه شده، آبنبات، چپس یا ناچو و مغزها (آجیل) نیز باید لوازم سرو داشته باشند، تا از انتقال آلودگی بین مهمانان، جلوگیری شود.

3. برای حمل غذا در سفر، به چه نکاتی باید توجه داشته باشم؟
(What do I have to watch of for when traveling with food?)

غذاهای گرم را در کاغذ آلومینیوم (فویل) و حوله های سنگین ببندید، یا در ظروف عایق حمل کنید تا حداقل در دمای 60 درجه ی سانتی گراد (140 درجه ی فارنهایت) باقی بمانند. همچنین، غذاهای سرد را در یخدان دارای یخ یا بسته های منجمد (freezer pack) نگهداری کنید تا دمای 4 درجه ی سانتی گراد (40 درجه ی فارنهایت) یا کمتر، در مورد آنها حفظ شود. یخدان های پُر، در مقایسه با یخدان های نیمه پُر، حرارت را بهتر نگه می دارند، بنابراین، فضاهای خالی را به وسیله ی عایق بندی بیشتر، پُر کنید. به علاوه، با این کار، از لیز خوردن، افتادن و نشست کردن ظروف غذا جلوگیری می شود.

4. من شنیده ام سبزیجات، گیاهان و سایر غذاهایی که در روغن نگهداری می شوند، اگر به درستی ذخیره نشوند، می توانند سموم مضر تولید کنند که بیماری های خطرناکی را موجب گردند. آیا این درست است؟
(I heard that vegetables, herbs and other foods stored in oil can cause harmful toxins that cause serious illness when stored inappropriately. Is that true?)

بله. محصولات خانگی مانند ریحان و یا گیاهان دیگری که در روغن نگهداری می شوند، مانند سیر، قارچ، گوجه فرنگی خشک شده با نور خورشید (sun dried tomatoes)، فلفل و همچنین سس پستو یا آنتی پستو، فقط با افزودن ترکیبات دهیدراته شده، بدون خطر محسوب می گردند، بطوریکه می توان این فرآورده ها را در دمای اتاق بدون آنکه فاسد شوند، نگداری کرد.

اگر برای تهیه ی محصولات خانگی در روغن، از مواد تازه یا منجمد، مانند ریحان، فلفل، قارچ، یا سیر تازه استفاده شده است، باید آنها را همیشه در یخچال نگه داشته و بعد از یک هفته دور بریزید، مگر آنکه به خوبی اسیدی شده باشند. به منظور نگهداری این محصولات به مدت طولانی تر، می توان آنها را منجمد نمود. فرآورده های منجمد را در یخچال نگه دارید تا یخ آنها آب شود. پس از آنکه یخ این محصولات نوب شد، باید آنها را همیشه در یخچال نگه دارید و بعد از یک هفته، اگر این فرآورده ها را دوباره منجمد نکردید، باید آنها را دور بریزید.

مشتریانی که فرآورده های تهیه شده از مواد تازه را از بازارکاره یا بازار کشاورزان خریداری می کنند، یا این مواد را بصورت fits دریافت می نمایند، باید بررسی کنند که این مواد چه زمانی تهیه شده اند و مطمئن شوند که این مواد پس از آماده شدن، بطور مکرر در یخچال نگهداری شده باشند. اگر بیشتر از یک هفته از عمر این مواد می گذرد، آنها را دور بریزید.

محصولاتی که بطور صنعتی، در داخل روغن آماده شده اند و حاوی نوعی اسید (مانند سرکه) یا نمک هستند، معمولاً بی خطر تلقی می گردند. این محصولات را پس از بازکردن و نیز در فواصل مصرف، در یخچال نگهداری کنید.

5. برای نگهداری مخلوط زرده ی تخم مرغ و شیر (eggnog) و خوراکی های دیگری که دارای تخم مرغ خام یا نیمه پخته هستند، چه پیشنهادی می کنید؟

(What are your suggestions on storing eggnog and other recipes with raw or lightly cooked eggs?)

مواظب باشید این خوراکی های خوشمزه را صحیح و بدون خطر نگهداری و آماده کنید. اگ ناگ های تجاری و آماده ی مصرف، از تخم مرغ های پاستوریزه تهیه شده و نیازی به حرارت دادن ندارند. اگ ناگ های خانگی، اگ به درستی تهیه نشده باشند، ممکن است حاوی باکتری های مضر باشند. همچنین، در مورد مصرف انواع سس، موس و سایر موادی که دارای تخم مرغ خام یا نیمه پخته هستند، باید محتاط بود. محصولات تخم مرغی پاستوریزه به کار ببرید، یا اگ از اجاق های میکروویو استفاده می کنید، مخلوط تخم مرغ را به حرارت یکنواخت 71 درجه ی سانتی گراد (160 درجه ی فارنهایت) تا 74 درجه ی سانتی گراد (165 درجه ی فارنهایت) برسانید.

6. نظرتان راجع به شراب سیب (cider) چیست؟
(What about the cider?)

نوشدنی های پُرطرفدار ایام تعطیلات، مانند شراب سیب غیرپاستوریزه و نوشیدنی های دیگری که از شراب سیب پاستوریزه نشده تهیه شده اند، ممکن است به دلیل داشتن باکتری های مضر، خطرناک باشند. از شراب سیب پاستوریزه استفاده کنید، یا شراب سیب غیرپاستوریزه را قبل از مصرف، بطور کامل بجوشانید. این موضوع بویژه در مورد کودکان، سالمندان و افراد دارای دستگاه ایمنی ضعیف، دارای اهمیت است.

7. باقیمانده ی غذا را چه کنم؟

(What should I do with the leftovers after a large meal?)

هرچند ممکن است و سوسه شوید بوقلمون و غذاهای دیگر را در دمای اتاق نگه دارید تا بعداً به آنها ناخنک بزنید، ولی باید همه ی غذاهای مانده را داخل ظروف کم عمق بدون درپوش ریخته و بلافاصله درون یخچال بگذارید تا بسرعت خنک شوند. وقتی که بخار غذاها تمام شد، درپوش یا پوشش ظروف را شل گذاشته و آنها را درون یخچال قرار دهید تا در آن دما سرد شوند. یخچال را زیاد پُر نکنید، تا هوای خنک بتواند آزادانه در گردش باشد. گوشت بوقلمون را جدا از سایر مواد و آب آن نگه دارید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر درباره ی ایمنی غذا، به وب سایت های CFIA در www.inspection.gc.ca ، Healthy ، Canada در www.hc-sc.gc.ca و Canadian Partnership for Consumer Food Safety Education در www.canfightbac.org مراجعه کنید.

منبع: وب سایت آژانس بازرسی غذایی کانادا [Canadian Food Inspection Agency (CFIA)]

به منظور مکالمه با یک بهداشت کار حرفه ای، با پزشک خانوادگی خود تماس بگیرید و یا از طریق تلفن به مرکز ارتباطات بهداشت آلبرتا (هلت لینک آلبرتا) به شماره ی (5465) 403-943-LINK ، یا تلفن مجانی (5465) 1-866-408-LINK ، که 24 ساعت در روز و 7 روز هفته فعال است، با یک پرستار رسمی صحبت نمایید.