

سلسلة توعوية حول الغذاء والصحة

إعداد

معهد الأبحاث التطبيقية - القدس (أريج)

2010

ضمن مشروع " نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل"، والذي يقوم بتنفيذه معهد الأبحاث التطبيقية-القدس (أريج) وبدعم من التعاون الإسباني-القدس، يقوم المعهد بتقديم سلسلة مقالات توعوية في مجال الصحة والتغذية السليمة، وفي هذه الحلقة سوف يتم طرح الأمور الصحية والتغذية المتعلقة بقواعد عامة لاختيار وإعداد وحفظ المواد الغذائية؛ يتخللها شرح عن مراحل تحضير الطعام.

الحلقة الخامسة عشر

قواعد عامة لاختيار وإعداد وحفظ المواد الغذائية

أولاً: مرحلة الشراء

يجب مراعاة الاختيار السليم للأطعمة :

- 1) يجب أن تكون الخضار والفواكه طازجة، وخصوصاً الأنواع الخضراء مثل القرنبيط أبيض اللون ممتلئ والفاصوليا زاهية اللون متوسطة الحجم لينة الألياف.
- 2) أن تكون موسمية وبذلك تتوفر فيها النكهة الخاصة.
- 3) أن تكون الخضار خضراء زاهية اللون.
- 4) في حال الاضطرار إلى شراء المعلبات ينبغي تجنب أي عبوة معدنية منتفخة أو عليها صدا والعبوة المعدنية السليمة يتم تنظيف قمتها جيداً قبل فتحها.
- 5) الأطعمة الغذائية المجمدة يتم شراؤها آخر المشتريات حتى لا تتعرض للفق والتلف.
- 6) عندما نقوم بشراء مواد معلبة يجب الانتباه دائماً إلى تاريخ الإنتاج المدون عليها وكلما كان تاريخ الإنتاج قريب كلما كان أفضل وكانت طازجة أكثر.

ثانياً : التخزين في البراد والفريرز

- 1) التأكد من درجة الحرارة في البراد والفريرز .
- 2) مراعاة عدم تكس الفريزر بالأغذية لضمان كفاءة مرور هواء التبريد مما يحافظ عليها من التلف.
- 3) أن تكون درجة حرارة البراد على الأقل (4) درجات مئوية والفريرز عند (- 18) درجة مئوية تحت الصفر .



- 4 (عند الوصول إلى البيت ، يجب وضع اللحوم والدجاج والمواد الغذائية المجمدة في الفريزر فوراً)
- 5 (استخدام الأكياس البلاستيكية لحفظ اللحوم والدجاج أو وضعها في أطباق لمنع تسرب السوائل منها إلى المأكولات الأخرى .
- 6 (تجنب تخزين المعلبات عند درجات حرارة عالية والتي يمكن أن تضر بالأغذية المعلبة .
- 7 (ينبغي تغطية الطعام دائماً حتى أثناء حفظه في البراد كي لا يجف أو يكتسب روائح الأطعمة الأخرى الموجودة بجانبه وحتى لا يكون عرضة للتلوث بسقوط أي شيء فيه .
- 8 (يمكن حفظ بعض الأطعمة خارج البراد ولكن في أماكن مغلقة وجافة بعيداً عن الحشرات .

ثالثاً : مرحلة ما قبل التحضير

- 1 (عند القيام بتحضير الطعام ، مراعاة أن تكون الأيدي والملابس نظيفة والشعر مغطى والأظافر مقلمة وإزالة الخواتم وعدم السعال أو العطاس دون استخدام المناديل .
- 2 (إن غسل اليدين مهم جداً وتغسل اليدين (حتى بوجود القفازات) بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل قبل البداية بتحضير الطعام وبعد تحضير اللحوم والدجاج وبعيد استخدام الحمام .
- 3 (غسل طاولة التحضير والأدوات والأطباق والسكاكين بالماء الساخن المستخدمة في تحضير الطعام جيداً .
- 4 (ينبغي غسل الخضار والفاكهة حتى بعد تقشيرها (ولا ينصح بغسلها بصابون الغسيل أو الصابون العادي) وتجفيفها بعد الغسل يعتبر ضرورياً لتقليل احتمالات إصابتها بالبكتيريا .
- 5 (إن تقشير وتقطيع الأغذية الغنية بفيتامين (ج) مثل الليمون والبرتقال والبنندورة قبل تناولها بفترة تتجاوز النصف ساعة يؤدي إلى تطاير فيتامين (ج) .
- 6 (فصل الطعام النيئ عن الطعام المطبوخ حيث أنه لا يجوز تقطيع اللحوم والدواجن والأسماك على الطاولة نفسها أو لوح التقطيع نفسه الذي يقطع عليه الخبز والفاكهة والخضار التي تؤكل نيئة .

رابعاً: مرحلة الطبخ

- 1 (ينبغي دائماً طبخ الطعام جيداً في حالة وجود البكتيريا ضارة فإنه لا يمكن التخلص منها إلا بواسطة الطبخ الجيد بالتجميد أو غسل الطعام بالماء لا يكفي لتدمير البكتيريا .
- 2 (عدم تجميد الطعام المطبوخ جزئياً لئلا يتم تكمله طبخه لاحقاً .

خامساً: مرحلة تقديم الطعام

- 1 (غسل اليدين بالماء والصابون قبل تقديم الطعام .
- 2 (عدم ترك الطعام المطبوخ في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين وفي الأيام الحارة (32 درجة مئوية أو أكثر) تقل هذه الفترة إلى ساعة واحدة .



3) مراعاة تسخين الأغذية المطبوخة والمحفوظة في البراد كاملا قبل تناولها على أن يتم تسخين الكمية المتناولة فقط وبحيث لا يعاد حفظها مرة ثانية في البراد.

4) مراعاة عدم تذوق أي طعام يكون مظهره أو رائحته غريبة أو عند الشك فيه حتى ولو كان مظهره سليما وذلك حفاظا على الصحة.

المراجع:

- أريج، الدليل العملي للتغذية والغذاء الصحي، 2007
- سمية حماد. التصنيع الغذائي: الغذاء والتغذية، 2010
- أريج . دورة تدريبية في التصنيع الغذائي المنزلي، 2010
- مرجع الصور : www.sxc.hu