

## نکته های بهداشتی برای نگهداری و مصرف غذاها

\*بهبتر است غذا را به اندازه نیاز تهیه کنید و در صورت اضافی بودن، به محض خنک شدن، آن را در داخل یخچال نگهداری بگذارید

\*از گرم کردن و سرد کردن مکرر غذاها بپرهیزید، زیرا این کار علاوه بر ایجاد مسمومیت در غذاها، باعث از بین رفتن خواص آن ها نیز می گردد.

\*ایجاد مسمومیت به نوع مواد غذایی، طرز تهیه، مواد به کار رفته در آن ها و مدت زمان فساد آن ها بستگی دارد. بعضی از مواد غذایی فاسد شده بلافاصله بعد از مصرف، باعث بروز علائم شدید مانند اسهال و استفراغ می گردند.

\*بعضی از علائم مسمومیت طی مدت ۲۴ ساعت بعد از مصرف مواد غذایی بروز می کنند، مسمومیت ها در بعضی از غذاها مانند آسیب های کبدی، چندین هفته بعد از مصرف غذا به وجود می آیند.

\*تخم مرغ ماده غذایی مناسبی برای رشد میکروب ها می باشد. این ماده غذایی بعد از پخته شدن، مخصوصا به صورت نیم پز، باید بلافاصله مصرف شود و نباید مصرف آن به زمان دیگری موکول کرد.

\*از مصرف شیرهای پاستوریزه شده حتی در صورت جوشاندن، در صورت اتمام تاریخ انقضا پرهیز کنید زیرا می توانند ایجاد مسمومیت کنند .

\*تمام کنسروها باید قبل از مصرف، به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه جوشانده شوند. زیرا ممکن است به سم بسیار قوی و کشنده بوتولیسم آلوده باشند.

\*نگهداری مواد غذایی به مدت طولانی در یخچال باعث آلودگی محیط داخل یخچال می گردد بنابراین باید داخل یخچال به فواصل مشخص تمیز گردد و شسته شود. همچنین از گذاشتن غذاها به مدت طولانی و میوه و سبزی نشسته در یخچال خودداری شود.

\*از پیاز پوست کنده شده، باید سریعا و همان موقع پوست کردن استفاده کرد و نباید آن را برای مصارف بعدی استفاده کرد، حتی اگر آن را در یخچال نگهداری کرده باشید. زیرا پیاز پوست کنده شده میکروب های محیط را به خود جذب می کند .