

6 اشتراطات صحية يجب اتباعها أثناء تحضير الطعام



الثلاثاء 27 مارس 2018 01:03 م

تتمتع النظافة في المطبخ بأهمية كبرى لتجنب الإصابة بالعدوى بسبب الأغذية

وفيما يلي يقدم المعهد الألماني لتقييم المخاطر أهم الاشتراطات الصحية الواجب اتباعها أثناء تحضير الطعام

1- غسل اليدين: ينبغي قبل تحضير الطعام غسل اليدين جيدا بالماء والصابون وبعد العطس وتنظيف الأنف وملامسة الحيوانات الأليفة أو القمامة

2- ألواح تقطيع مختلفة: ينبغي استخدام اثنين من ألواح التقطيع، الأول للحوم والأسماك، والثاني للخضروات، وذلك لتجنب حدوث ما يعرف بالتلوث المختلط، أي انتقال الجراثيم من غذاء إلى غذاء آخر
فعلى سبيل المثال عند تحضير صدور دجاج نيئة على لوح تقطيع، ثم استخدام اللوح نفسه والسكين نفسه لتحضير السلطة، فيمكن حينئذ أن تنتقل البكتيريا، مثل "كامبيلوباكتر"، من الدجاج إلى السلطة ومن المهم أيضا غسل ألواح التقطيع بعد تحضير الطعام بواسطة ماء ساخن ومنظف أواني

3- غسل منشفة الأطباق: منشفة الأطباق قد تمثل مرتعا للبكتيريا لذا لا يجوز استخدامها لمدة تزيد عن أسبوع، مع مراعاة غسلها بدرجة حرارة لا تقل عن 60 درجة وفي حال الاتساخ الشديد، ينبغي غسلها فورا

4- لا تقطع سلسلة التبريد: لتجنب تكاثر البكتيريا في الأغذية، لا يجوز قطع سلسلة التبريد؛ حيث يجب وضع الأغذية المجمدة أو الواجب تبريدها في الثلجة فور شرائها قدر الإمكان

5- الإنضاج السليم: إنضاج الطعام بشكل تام ومتساو في درجة حرارة تتراوح بين 70 و100 درجة يعمل على قتل معظم الجراثيم، مع مراعاة أن ينضج اللحم من الداخل أيضا

6 - تنظيف صندوق القمامة: تنتشر البكتيريا والجراثيم حول صندوق القمامة لذا ينصح خبراء الصحة باستخدام الصندوق، الذي يتم فتحه بالقدم، ومن ثم لا تصل الجراثيم إلى اليد ومن المهم أيضا تنظيف صندوق القمامة بانتظام، وهو ما ينطبق أيضا على الثلجة