

نصائح لسلامة الأغذية في التجمعات الصيفية 4



إعداد: مصطفى الزعبي

الصيف موسم التجمعات في الهواء الطلق وحفلات الشواء والنزهات، حيث يكون الطعام قلب الاحتفالات. ومع ذلك، فإن الطقس الدافئ ينشئ ظروفاً مثالية لنمو البكتيريا الضارة، مما يزيد من خطر الإصابة بالأمراض المنقولة بالغذاء. ومن الضروري أن تتبع توصيات سلامة الغذاء حتى تتمكن من الاستمتاع باستضافة هذه الأحداث وحضورها دون القلق بشأن الإصابة بالمرض.

لذا نصح الأطباء حول العالم في تقرير جديد من عيادة مايو كلينك الأمريكية اتباع أربع نصائح للوقاية من الأمراض المنقولة بالغذاء:

• غسل اليدين والأسطح -1

يجب غسل اليدين بشكل متكرر، خاصة عند استخدام الحمام، أو تغيير الحفاضات، أو لمس الحيوانات الأليفة، ويجب

تنظيف اليدين قبل الأكل وبعد العطس أو السعال، وإذا لم تتمكن من استخدام الصابون والمياه، يجب التنظيف بمناديل مبللة لليدين والتأكد من أن جميع الأسطح نظيفة قبل إعداد الطعام وتطهير أسطح العمل وألواح التقطيع والأواني بانتظام.

• تجنب التلوث المتبادل -2

عند تعبئة المبردات، يجب تغليف اللحوم النيئة بشكل آمن وتخزينها بشكل منفصل عن الأطعمة الأخرى لمنع تسرب عصائرها إلى الأطعمة الجاهزة للأكل، وغسل أي أطباق وحاويات وأدوات تلامست مع اللحوم النيئة أو الدواجن قبل استخدامها للطعام المطبوخ، واستخدام ألواح تقطيع منفصلة للحوم النيئة وغيرها من الأطعمة، وغسل اليدين بعد التعامل مع اللحوم النيئة لمنع انتشار البكتيريا الضارة، وإبقاء الأواني والطعام مغطى حتى وقت التقديم، ويمكن للذباب والحشرات والحيوانات الأليفة الأخرى أن تحمل الجراثيم أو السالمونيلا وتنشرها في طعامك وأدوات التقديم إذا لامستها.

• الطهي في درجات حرارة آمنة -3

يجب قياس حرارة الطعام للتأكد من نضج اللحوم والدواجن بشكل كامل ويكون الطاهي على دراية بدرجات الحرارة الداخلية الموصى بها لكل نوع من أنواع اللحوم، والتأكد من وضع مقياس الحرارة في الجزء الأكثر سمكاً من اللحم للحصول على قراءة دقيقة، ولا يجب طهي الطعام بشكل جزئي مسبقاً، لأن ذلك يسمح للبكتيريا بالبقاء على قيد الحياة والتكاثر، ومن المحتمل أن تصل إلى مستويات لن يتمكن الطهي لاحقاً من القضاء عليها.

• تبريد الطعام على الفور -4

يجب تبريد العناصر القابلة للتلف، مثل اللحوم المطبوخة والدجاج والسلطات، ولتجنب تقلبات درجات الحرارة، يجب استخدام مبرد منفصل للمشروبات لأن الأشخاص سيفتحون مبرد المشروبات بشكل متكرر مع تغليفها ووضع بقايا الطعام في الثلاجة خلال ساعتين بعد تناول الطعام وعندما تكون في شك بشأن سلامة أي مادة غذائية، قم بالتخلص منها.

وإذا تطورت حالة يشك في الشخص أنه مريض بمرض منقول بالغذاء، يجب مراقبة الأعراض بعناية في حين أنه يمكن علاج العديد من الأمراض عن طريق زيادة تناول السوائل لتعويض السوائل أو الشوارد المفقودة، إلا أن الحالات الشديدة تتطلب المزيد من العلاج.