

חמשת המפתחות לבטיחות מזון

מזון הינו מהגורמים העיקרים לתחלואה בעולם המערבי . על פי ארגון הבריאות העולמי לוקים מיליוני אנשים ממחלות המועברות על ידי מזון ועשרות אלפים מתים כתוצאה מזה מידי יום ביומו.
ילדים, זקנים, נשים בהריון וחולים במחלות כרוניות (איידס, סוכרת ועוד) נמצאים בקבוצות הסיכון העיקריות לתחלואה ממזון , אבל גם הבריאים והחזקים אינם חסינים להם .
ארגון הבריאות העולמי פיתח והפיץ את חמשת המפתחות לטיפול נכון במזון .
ישום מפתחות אלו יעזור למניעת הדבקות ממחלות אלו .
אנו שמחים להגיש לכם מפתחות אלו בתרגום לעברית והתאמה למצב בארץ .
מידע נוסף ניתן למצוא באתר ארגון הבריאות העולמי בכתובת

<http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/5keys/en/index.html>

1. שימרו על הניקיון , או במילים אחרות "כל מה שבא במגע עם מזון חייב להיות נקי" :



- ידיים באות תמיד במגע עם המזון ויש לשטוף אותם עם מים וסבון לפני תחילת העבודה עם המזון , לאחר כול הפסקה , לאחר הליכה לשירותים ולאחר כול פעולה שאינה קשורה ישירות למזון . כאשר אנו יוצאים לטיול ואין לנו מים זורמים יש להצטייד בחומר חיטוי מתאים .
- כול הכלים הבאים במגע עם מזון – סכינים , לוחות חיתוך, מזלגות , כלי הגשה וכ' – חייבים להיות נקיים ומחוטאים היטב .
- יש להגן על אזור האוכל מחרקים , זבובים וחיות בית , גם כאשר אנו נמצאים בבילוי בטבע

2. הפרידו בין מזון גלמי למזון מבושל



- מזון גלמי כגון עוף , בשר , ירקות וכו' עלול להיות מלוכלך ואפילו מזוהם בחיידקים מזיקים (לעופות וביצים לדוגמה עלינו להתייחס תמיד כאילו הם מזוהמים בחיידק הסלמונלה) . בישול, ניקוי וחיטוי המזון גורם בדרך כלל להריגת החיידקים או לפחות להפחתה משמעותית שלהם. אחסון המזון הגלמי יחד עם מזון מטופל יגרום לזיהום חוזר של המזון ולהגברת הסיכון ממנו .
- הדרך הנכונה למניעת זיהום זה הינה אחסון המזון בכלים סגורים עם מכסה תואם .

3. בשלו "כמו שצריך"



- חום של לפחות שבעים מעלות יהרוג את מרבית החיידקים המסוכנים – שימוש במד חום מיוחד למזון יסייע לנו בכך .
- עוף , בשר , פירות ים וביצים חייבים בבישול מלא . גם כשעושים "על האש" יש להקפיד על צלייה מלאה של כול חלקי הבשר גם בקטעים הקרובים לעצם .
- מרקם ותבשילים חייבים אף הם בבישול מלא , יש לשים לב שהצבע המקורי של המרק לא השתנה ושריחו אינו חריג (ניתן להבחין בכך בייחוד כאשר המרק / תבשיל רותחים ומעלים אדים .
- מזון שקורר ואוחסן יש לחמם שוב לטמפרטורה של לפחות 70 מעלות .



4. שימרו על מזון בטמפרטורה בטוחה .

- אין להשאיר מזון מבושל "להתקרר" בטמפרטורת חדר יותר משעתיים .
- יש לקרר מזון מייד לאחר הבישול לטמפרטורה של פלוס 5 מעלות ומטה פשוט על ידי הכנסתו למקרר מהר ככול האפשר (אל תפחדו "סיפורי הסבתא" על קלקול המקרר שייכים לעבר הרחוק והמקררים המודרניים לא יתקלקלו מהר כול כך) .
- אוכל שמוגש חם חייב להיות במצב רתיחה לפני ההגשה . טמפרטורות בין פלוס 35 ל 45 מעלות הינם אידיאליות לצמיחת חיידקים ומזון המושאר בחוץ בטרם הגשה מגיע לטמפרטורה זאת מהר מאוד .
- אכסון מזון במקרר חייב להיות לתקופות זמן סבירות ובכול מקרה יש להריח אותו ולבדוק את הצבע שלו בטרם נגיש אותו שוב .
- מזון קפוא מפשירים במקרר ולא בטמפרטורת חדר . במידת הצורך יש לעשות זאת 24 שעות מראש שכן רק כך נוכל למנוע את הזדהמותו בחיידקים והתרבות בלתי מבוקרת שלהם



5. השתמשו במים טהורים וחומרי גלם נקיים

- בבישול וניקוי כלים יש להשתמש אך ורק במי שתייה . כאש אין מים באיכות מי שתייה עקב זיהום (הודעה ברדיו) או מכיוון שאנחנו באתר קמפינג יש לטפל במים על ידי חומרים כימים או הרתחה בטרם נשתמש בהם . זכרו מים יכולים להעביר מחלות רבות ומסוכנות .
- מזון קונים רק ממקורות בטוחים בהם נשמרים כללי היגיינת מזון לפחחות ברמה שאנו מצפים מעצמנו .
- יש לשטוף לחטא פירות וירקות בין אם נקנו בחנות , בשוק או בדוכן דרכים .
- בחרו חומרי גלם שכבר עברו טיפול – חלב מפוסטר ולא חלב מהפרה .
- אל תשתמשו במזון שתוקפו פג !!