

# ما هو مستوى السلامة في مطبخك؟

(How Safe Is Your Kitchen?)

إن المطبخ النظيف المرتب لا يضمن لك تجنب التسمم بالطعام. فالكثيرون لا يدركون أن معظم حالات التسمم بالطعام إنما تنجم عن ترك الطعام المطبوخ أو غير المطبوخ لمدة طويلة في درجة الحرارة العادية (أي خارج البراد أو الثلاجة)، الأمر الذي يسهل عملية تكاثر الجراثيم خاصة في الطقس الحار.

عندما يفسد الطعام فإن معظمنا يلاحظ ذلك، إذ تنبعث منه رائحة كريهة أو يصبح قوامه كالمخاط أو يظهر عليه طبقة من العفن. لكن هذا لا يحصل

الأطعمة السريعة: يجب تناول هذه الأطعمة وهي ما زالت ساخنة. إذا كنت لا تريد أكله مباشرة برده فوراً وأعد تسخينه فيما بعد حتى يسخن جيداً. أما إذا رأيت أية مأكولات سريعة وهي غير ساخنة جداً فلا تشتريها حتى لو عرض عليك صاحب المثل تسخينها لك بالميكروويف. إذ قد لا تكون مأمونة إذا أكلتها.

هناك نشرة بعنوان "مناولة الطعام في المنزل" بعدد من اللغات، منها العربية والإنكليزية. يمكنك الحصول على هذه النشرة بالكتابة إلى :  
CSIRO Food Science and Technology, PO Box 52, North Ryde  
2113، مع إرسال شيك بمبلغ ٢.٥٠ دولار.

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر، إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)

phone: (02) 9382 8111

دائماً، فالطعام الذي يبدو من مظهره ورائحته جيداً قد لا يكون صالحاً للاكل، ذلك أن الجراثيم التي تسبب التسمم بالطعام لا تفسد شكل الطعام ولا رائحته ولا طعمه. بإمكانك التخفيف من إمكانية التسمم بالطعام باتباع الطرق البسيطة التالية:

شراء المواد الغذائية: لا تشتري المواد الغذائية التي في عبوات يبدو أنها منفوخة أكثر من اللازم، ذلك أن الإنتفاخ معناه أن الطعام قد يكون فاسداً. تأكد من أن تأخذ الأطعمة المثلجة أو أية مأكولات "قصيرة العمر" إلى المنزل بأسرع ما يمكنك وتثليجها أو تبريدها فوراً. وإذا كان من الممكن أن يحصل تأخير ريثما تصل إلى منزلك فخذ معك عبوة تعزل الهواء للإحتفاظ فيها بالماكولات الباردة.

في البرد: إن اللحم والدجاج والسّمك قد يحتوي على جراثيم ضارة تموت أثناء الطبخ. إلا أنه إذا لامست هذه الأطعمة أطعمة أخرى لا تحتاج إلى طبخ فيما بعد فإنها قد تتلوث بجراثيم الطعام غير المطبوخ. ومن هنا أهمية تغطية الطعام المطبوخ ووضعها في البرد فوق الأطعمة غير المطبوخة. بذلك تمنع تساقط أية أجزاء أو سوائل على الطعام المطبوخ.

إذابة الثلج عن الطعام: دع الثلج يذوب عن اللحم والدجاج والسّمك ببطء في البرد أو أذبه في الميكروويف، ذلك أن الجراثيم تنمو في هذه الأطعمة إذا تُركت في درجة حرارة عادية ليذوب الثلج عنها. إلا أنه متى ذاب ثلجها لا تعد تجليدها. كل ما تستطيع عمله بها هو أن تحفظها في البرد مدة ٢٤

ساعة كحد أقصى أو أن تطبخها ثم تجلدها بعد ذلك مباشرة.

إعداد الطعام: اغسل يديك دائماً بالماء والصابون قبل البدء بإعداد الطعام لمنع انتقال الجراثيم من اليدين إلى الطعام. وهذا أمر ذو أهمية خاصة بعد الذهاب إلى دورة المياه أو مسك الحيوانات المنزلية أو استعمال المنديل لتنظيف أنفك أو شفطيك. اغسل الخضراوات والفواكه الطازجة. ولا تنس أن تغسل ألواح التقطيع والسكاكين ويديك جيداً بالماء الساخن والصابون بعد استعمالها لتقطيع اللحم أو الدجاج أو السمك غير المطبوخ، إذ أن أية جراثيم قد تظل عليها بعد استعمالها لهذا الغرض قد تلوث الأطعمة الأخرى. ولا تدع أواني طعام الحيوانات المنزلية تلامس أطباق الطعام.

إحتفظ بالأطعمة المطبوخة إما في درجة حرارة عالية جداً أو منخفضة جداً، أي أن الطعام الساخن يجب تقديمه ساخناً والطعام البارد بارداً من البرد مباشرة (أو من مبرد إذا كنت في نزهة). وهذا الأمر هام خصوصاً بالنسبة للمأكولات البحرية والأطباق التي تحتوي على اللحم وأطباق الأرز والحلويات التي تحتوي على كريم طبيعي أو اصطناعي أو بيض. إن ترك هذه الأطعمة خارج البرد أو المبرد قبل تقديمها يشجع البكتيريا الضارة على التكاثر.

إذا طبخت أطعمة ساخنة لتأكلها فيما بعد ضعها في البرد مباشرة بعد طبخها. كما أن تقسيم الطعام إلى أجزاء صغيرة يساعد على تبريدها بصورة أسرع. تأكد من طبخ الدجاج بصورة تامة، فإذا كان مازال وردي اللون في داخله فإنه ليس مطبوخاً تماماً.