



التسممات

سلامة الأطعمة... لتجنب التسمم الغذائي

هل سبق وشعرت بعوارض مزعجة في أمعائك بعد تناولك طعاماً إتضح فيما بعد انه كان فاسداً؟ التسمم الغذائي أو الأمراض الناتجة عن طعام فاسد، تحصل عند تناول المأكولات الملوثة. الجراثيم تسبب معظم حالات التسمم، وهي عادةً تتكون بسبب الطرق الخاطئة للتعامل مع الأكل. لكن الطعام قد يتلوث بالفيروسات، والطفيليات أيضاً. إنما تبقى البكتيريا المصدر الأساسي للتسمم الغذائي. وللحفاظ على صحة جيدة، علينا إبقاء الميكروبات تحت السيطرة.

ما هي عوارض التسمم الغذائي؟

قد تختلف العوارض بين تعب، قشعريرة، ارتفاع قليل بالحرارة، دوخة، ألم في الرأس، انزعاج في المعدة، وإسهال حتى الإجتفاف، مغص قوي، مشاكل في الرؤية، وفي بعض الحالات قد تؤدي إلى إنعكاسات صحية سلبية. يختلف الأشخاص فيما بينهم. تناول نفس الطعام الملوّث يختلف بين شخص وآخر. أحد الأشخاص قد لا يتأثر أبداً. وشخص آخر قد يمرض بشدة. ردة الفعل تتأثر بنوع البكتيريا، مدى تلوث الطعام، كمية الطعام المتناولة، وقوة مناعة الشخص تجاه هذه البكتيريا.

من هم أكثر المعرضين للتسمم؟

أي شخص معرض لأن يكون ضحية التسمم الغذائي. إنما بعض الأشخاص أكثر عرضة: الأطفال، الحوامل، المسنين والذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة.

كيف نتجنب التسمم الغذائي؟

يمكننا تجنب أكثرية حالات التسمم الغذائي عبر إعداد الطعام بطرق نظيفة وصحيحة. لتجنب التسمم الغذائي، التزم بهذه القواعد:

حافظ على نظافة الطعام

حافظ على نظافة كل ما يلامس الطعام. قم بغسل اليدين دائماً أثناء تحضير الطعام. إستخدم فوط، إسفنجة، صحن، وأدوات مطبخية نظيفة. نظف و عقم ألواح الفرغ بين خطوات تحضير الطعام. دع الأدوات وألواح الفرغ تجف في الهواء.

إحفظ المأكولات الساخنة على حرارة مرتفعة

إطبخ المأكولات وأبقها على حرارة أكثر من 70 درجة مئوية. الحرارة المرتفعة تقتل معظم أنواع البكتيريا. والحرارة بين 60 و 70 درجة مئوية تمنع نمو البكتيريا إنما تسمح بإبقائها على مستواها. لا يجوز ترك المأكولات المطبوخة التي تحتوي على اللحوم، الدجاج، السمك، البيض والحليب ومشتقاته في حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين.

إحفظ المأكولات الباردة على حرارة منخفضة

برّد الطعام المطبوخ الذي سيقدم بارداً حتى 5 درجات مئوية أو أقل. تنمو البكتيريا التي تُفسد الطعام على هذه الحرارة ببطئ شديد. وعلى حرارة أقل من 0 درجة مئوية وهي حرارة التجميد، يتوقف نمو البكتيريا فبذلك من الأفضل تثلج الطعام المتبقي إذا كنا لا نريد إستهلاكه في ظرف يومين. إتبع الخطوات الآمنة الموجودة على غلاف المأكولات أثناء تحضير الطعام.

عند تناول الطعام خارج المنزل

عليك التأكد من مستوى السلامة والنظافة في المطعم. هذا بالإضافة إلى تجنب اللحوم النيئة أو الغير مطبوخة جيداً. إذا كان لديك أدنى شك أن الطعام ملوث، لا تتذوقه حتى! لا يمكنك إستطعام أو شم رائحة للبكتيريا التي تسبب التسمم الغذائي. إحكم تغليف الطعام المشكوك بأمره، وارمه حيث لا يصل إليه أحد.