



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردآباد

بهداشت و ایمنی مواد غذایی



روز جهانی غذا گرامی باد

روابط عمومی مدیریت غذا و دارو

۲۴ مهر ۱۴۰۲

امنیت و بهداشت مواد غذایی

غذا و تغذیه از جمله نیازهای بنیادی جامعه بشری و تأمین آن در مقوله امنیت و بهداشت غذایی نهفته است. چنانچه امنیت غذایی به عنوان یکی از شروط تحقق امنیت ملی در نظر گرفته شود، تأمین غذای با کیفیت، سالم و کافی برای جمعیت کشور همواره مسئله‌ای اساسی و مهم برای دولتمردان و متخصصان در این زمینه بوده است و یک رکن اساسی در تغذیه صحیح می‌باشد، که به موازات آن کنترل دقیق و مناسب ماده غذایی در فرآیند تولید تا مصرف نیز، حائز اهمیت می‌باشد. غذا در صورتی می‌تواند برای انسان مفید و نیازش را بر طرف کند که عاری از هر گونه آلودگی باشد در غیر این صورت باعث بروز انواع بیماری‌ها در مصرف کننده شده و از جنبه‌های مختلف ضررهای جبران ناپذیری به فرد و جامعه تحمیل می‌کند. کنترل کیفیت سیستمی است جهت رسیدن به سطح مطلوبی از کیفیت یک محصول می‌باشد که با برنامه‌ریزی دقیق، استفاده از ماشین آلات مناسب، بازرسی مستمر و اقدامات اصلاحی امکان‌پذیر می‌شود.

بهداشت مواد غذایی

عبارت است از کلیه اقداماتی که انجام آن‌ها موجب می‌گردد یک ماده غذایی از ابتدای تولید تا زمان مصرف آن توسط مصرف‌کننده سالم باشد و موجب بیماری انسان نگردد.

مواد غذایی ایمن و مغذی

نگهدارنده‌ها و مواد افزودنی مغذی در مواد غذایی به ترتیب ایمنی و ارزش غذایی محصولات را افزایش می‌دهند. استفاده از مواد ضد میکروبی متعدد برای جلوگیری از مسمومیت غذایی ناشی از باکتری‌های مختلف و کپک‌ها جایگاه خاصی در صنعت دارد.

آنتی‌اکسیدان‌ها برای جلوگیری از پیشرفت برگشت طعم به کار می‌روند که از تشکیل محصولات سمی اکسیداسیون خود به خودی روغن‌ها در مجاورت هوا نیز جلوگیری می‌کنند و ارزش غذایی ویتامین‌ها و لیپیدها را افزایش می‌دهند. کاربرد مکمل‌های غذایی مختلف مانند ویتامین‌ها به منظور افزایش ارزش غذایی و گاهی کاهش سوء تغذیه مورد توجه است.

در صنایع نوشیدنی، لبنیاتی و کنسرو سازی، آب برای اهداف مختلفی از جمله انتقال حرارت، گرم کردن، خنک سازی، شستشوی دستگاه‌ها و خطوط تولید، شستشوی مواد اولیه، به عنوان بخشی از محصول در فرآیند تولید و همچنین موارد بهداشتی و آبیاری فضای سبز مصرف می‌شود. ایمنی غذایی یک اصل مهم برای مسئولین بهداشت و اغلب صنایع غذایی بزرگ است لذا آب در کلیه مصارف فوق‌الذکر به ویژه شستشو و فرآوری، بایستی الزامات کیفی خاص خود را داشته باشد. به عنوان مثال چنانچه آب مورد مصرف در شستشوی مواد غذایی آلودگی میکروبی داشته باشد آلودگی مربوطه به محصولات نهایی و در نهایت به مصرف‌کنندگان منتقل خواهد شد.

کنترل کیفی

امروزه با توجه به نگرانی عموم مردم در مورد وضعیت بهداشتی مواد غذایی مصرفی، اجرای برنامه‌های کنترل کیفیت بیش از گذشته اهمیت یافته است. رهیافتی که دولت‌های مختلف جهت تولید مواد غذایی سالم به کار می‌بندند رعایت استاندارد HACCP توسط تولید کنندگان می‌باشد. هدف از این مطالعه، تجزیه و تحلیل خطر، کنترل نقاط بحرانی و رهیافتی سیستماتیک جهت تولید مواد غذایی سالم و مطمئن است. اهمیت اجرای سیستم ایمنی غذایی جهت جلوگیری از رخداد عوامل مشکل زا در تولید مواد غذایی قبل از بروز می‌باشد. خطراتی که مواد غذایی را از ابتدای پروسه تولید تا مصرف تهدید می‌کنند. وجود سیستم HACCP در بخش غذا یکی از شاخص‌های بسیار مهم و راهی برای بهبود و توسعه پایدارتر محصول می‌گردد. HACCP یک نظام علمی است که در آن مخاطره‌های مربوط به ماده غذایی شناسایی و برای کنترل ایمنی محصول، اقدام اصلاحی در نظر گرفته می‌شود.



کیفیت غذا می‌تواند به‌عنوان درجه خوبی غذا تعریف شود و شامل عواملی از قبیل مزه، ظاهر و کیفیت تغذیه‌ای، کیفیت باکتریایی و قابلیت نگهداری باشد. کیفیت غذا همگام با پذیرش غذا پیش می‌رود. مهم است که کیفیت مورد پایش قرار گیرد هم از نظر ایمنی غذا و هم برای تضمین این‌که عموم افراد، یک فراورده به خصوص را دوست داشته باشند و به انتخاب آن ادامه دهند.

هر دو روش ظاهری و حسی در ارزیابی کیفیت غذا مهم هستند و این دو روش یکدیگر را کامل می‌کنند. آزمون ظاهری برای کنترل کیفیت روزانه فراورده‌های غذایی و ارزیابی حسی برای تحقیقات و توسعه فراورده لازم است.

ماده غذایی در صورتی که ناسالم و غیر بهداشتی باشد نه تنها برای تأمین نیازهای بدن مفید نیست بلکه می‌تواند عامل بروز بیماری‌های گوناگون از جمله مسمومیت‌ها، بیماری‌های روده‌ای، آلرژی، سوء تغذیه و ... شود.

پنج کلید برای ایمنی غذایی

- تمیز نگه داشتن
- جدانگه داشتن غذای خام و پخته
- پختن کامل غذا
- نگهداری در درجه حرارت ایمن
- استفاده از آب، مواد اولیه سالم

بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بی‌احتیاطی در مراحل مختلف بوجود می‌آید. داشتن اطلاع از اصول نگهداری صحیح مواد غذایی و استفاده از مواد غذایی بسته‌بندی شده و توجه به مشخصات و برچسب مواد غذایی به استفاده از مواد غذایی سالم کمک می‌کند.

نشان ایمنی و سلامت

نشان ایمنی و سلامت یک سیب سبز رنگ (نماد سلامت) می‌باشد که عبارت ایمنی و سلامت در کنار آن نوشته شده است.

این نشان بر روی برچسب محصولاتی درج می‌شود که علاوه بر سالم و ایمن بودن دارای یک یا چند خاصیت تغذیه‌ای مناسب و سلامت بخش مثل غنی شدن با املاح و ویتامین‌ها، کم بودن میزان چربی و نمک و نداشتن افزودنی‌های مصنوعی، شیمیایی و ... باشد.

همواره محصولات غذایی دارای نشان ایمنی و سلامت را در اولویت خرید خود قرار دهید.

