

اهمیت بهداشت مواد غذایی



انسان برای انجام کارهای خود به نیرو و احتیاج دارد و این نیرو و انرژی را باید از غذای سالم و مغذی به دست آورد. امروزه بیماریهای ناشی از مسمومیت غذایی آمار قابل توجهی را به خود اختصاص داده اند. این آمار در کشورهای مختلف متناسب با میزان رعایت اصول بهداشتی و انجام کنترل های لازم در مراحل مختلف آماده سازی مواد اولیه، تولید و چگونگی مصرف مواد غذایی متفاوت می باشد. اگر غذا در معرض آلودگی و فساد قرار گیرد، می تواند سلامتی انسان را به خطر بیندازد چرا که غذا حاوی مواد مغذی است و میکروبها نیز برای رشد نیاز به مواد مغذی دارند. پس غذا می تواند منشأ بیماری باشد و امروزه با توجه به نگرانی عموم مردم در مورد وضعیت بهداشتی مواد غذایی مصرفی، اجرای برنامه های کنترل کیفیت بیش از گذشته اهمیت یافته است. اگر به طور وسیع این مسئله را در نظر بگیریم بهداشت مواد غذایی از مزرعه تا سفره اهمیت دارد و بهداشت مواد غذایی در هر سه مرحله ی : تهیه، طبخ و توزیع مواد غذایی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. باید مواد غذایی، راههای آلوده شدن غذاها، روشهای نگهداری از آنها و اصول مبارزه با میکروبها و عوامل بیماریزا را بشناسیم تا بتوانیم از بیماریهایی که در اثر مصرف غذاهای آلوده ایجاد می شوند، مثل انواع مسمومیتها، بیماریهای انگلی مثل کرم و کیست و... پیشگیری کنیم.

• مواد غذایی از نظر سرعت فاسد شدن به ۳ دسته تقسیم می شوند :



- ۱ - مواد غذایی با فسادپذیری بالا: مانند شیر، گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ و سایر مواد غذایی حیوانی که باید آنها را فقط برای مدت کوتاه و آن هم در یخچال نگهداری نمود.
- ۲ - مواد غذایی نیمه فسادپذیر: مانند سبزیها و میوهها که می توان آنها را در هوای خنک و خارج از یخچال برای کوتاه مدت نگهداری کرد و در هوای گرم باید آنها را در یخچال قرار داد.

۳ - مواد غذایی دیرفاسدشونده : مانند حبوبات و دانه‌های غلات خشک (گندم و برنج). این مواد را می‌توان در شرایط مناسب برای مدتی طولانی نگهداری کرد.

• عواملی که موجب آلودگی و یا فساد مواد غذایی می‌شوند :



باکتری‌ها، سموم قارچی و کپک‌ها، مواد شیمیایی و داروها و سموم دفع آفات نباتی می‌توانند باعث آلودگی و فساد مواد غذایی شوند. مصرف بی‌رویه سموم آفات نباتی و حشره‌کش‌ها موجب باقی‌ماندن سموم در علوفه و بدن دام‌های مختلف می‌شود و با مصرف شیر و گوشت این دام‌های آلوده، انسان نیز آلوده می‌شود .

باقی‌ماندن سموم دفع آفات بر روی میوه‌ها نیز می‌تواند موجب مسمومیت شود. بنابراین برای پیش‌گیری از مسمومیت حتی‌الامکان باید میوه‌ها را به صورت پوست‌کنده مصرف کرد .

حشرات و حیوانات موذی: انواع موش‌های خانگی و صحرایی، پشه و سوسک موجب انتقال باکتری‌های بیماری‌زا به مواد غذایی می‌شوند. بنابراین لازم است مواد غذایی در محلی نگهداری شوند که از دسترس حشرات و حیوانات موذی دور باشند.

• چه بیماری‌هایی از طریق غذا منتقل می‌شوند؟



آلودگی و فساد مواد غذایی می‌تواند مشکلات زیادی برای انسان به‌وجود آورد. اگر مواد غذایی، مخصوصاً غذاهای پخته خوب نگهداری نشوند، موجب مسمومیت غذایی می‌شوند، از علائم مسمومیت غذایی می‌توان به استفراغ و اسهال اشاره کرد .

بیماری‌های ناشی از غذا به دو صورت بروز می‌کنند. دسته‌ای از این بیماری‌ها شامل مسمومیت‌های غذایی هستند که به علت آلودگی مواد غذایی به باکتری‌ها، ویروس‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا (در اثر عدم رعایت اصول بهداشتی) علائم خود را به سرعت نشان می‌دهند. از جمله این بیماری‌ها می‌توان به مسمومیت‌هایی اشاره کرد که با اسهال و استفراغ‌های شدید منجر به مرگ می‌شوند.

دسته دوم به دلیل آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت‌کش‌ها، فلزات سنگین و حشره‌کش‌ها بروز می‌کند که علائم آن‌ها در درازمدت نمایان می‌شود و اگر انسان برای مدت طولانی

از این‌گونه مواد غذایی استفاده کند، در معرض بیماری‌هایی مانند آسیب‌های عصبی، نقص‌های مادرزادی و انواع سرطان‌ها قرار می‌گیرد .

میکروب‌هایی که باعث بیماری‌های اسهالی می‌شوند معمولاً از طریق تماس دست‌های آلوده با غذا به انسان منتقل می‌شوند. در این میان اسهال خونی و تب روده‌ای بسیار خطرناک هستند .

ممکن است کسانی که به‌وسیله میکروب‌های روده‌ای آلوده می‌شوند، بیماری واضحی نداشته باشند و برای درمان آن کاری نکنند ولی میکروب در بدن آن‌ها باقی بماند. رعایت نکردن اصول بهداشت فردی و نشستن دست‌ها با آب و صابون پس از اجابت مزاج موجب می‌شود که میکروب‌های موجود در مدفوع از طریق دست‌های آلوده به مواد غذایی منتقل شده و در نتیجه، افرادی که این غذاها را مصرف می‌کنند، بیمار شوند .

اگر مواد غذایی از جمله سبزی‌ها و کاهو به تخم انگل‌های روده‌ای آلوده باشند، می‌توانند باعث بیماری‌های انگلی مثل کرم و کیست شوند .

قارچ‌ها و کپک‌هایی که روی مواد غذایی نظیر آبلیمو، آبنغوره، سس گوجه فرنگی و... رشد می‌کنند ممکن است باعث مسمومیت شوند و مصرف این مواد در درازمدت حتی می‌تواند موجب بروز سرطان شود .

نوعی قارچ، سمی بنام «آفلاتوکسین» تولید می‌کند که خاصیت سرطان‌زایی آن به اثبات رسیده است. مواد غذایی مختلف مانند شیر، کشمش، بادام زمینی، پسته، دانه‌های روغنی، حبوبات، برخی میوه‌های خشک شده، سوسیس، نان نه‌گندم معمولی وقتی کپک می‌زنند آلوده به این سم می‌شوند. این سم در صورتی که شرایط نگهداری مواد غذایی (رطوبت و حرارت) نامناسب باشد تولید شده و باعث آلودگی مواد غذایی می‌شود. نان‌های کپک‌زده که به مصرف تغذیه دام می‌رسند، باعث ورود این سم به شیر گاو شده و با مصرف شیر آلوده، سلامت انسان به خطر می‌افتد. مصرف مواد غذایی آلوده به سم «آفلاتوکسین» ممکن است موجب بروز سرطان کبد شود .

مصرف مواد غذایی آلوده به نوعی میکروب بنام «سالمونلا»، بیماری را به دنبال دارد که با اسهال و استفراغ و عفونی شدن بافت روده‌ای همراه است. معمولاً احتمال آلودگی گوشت مرغ به این میکروب وجود دارد .

علاوه بر میکروب‌ها، مواد شیمیایی و سموم هم می‌توانند مواد غذایی را ناسالم کنند مثلاً سم‌هایی که برای باغ‌های میوه و مزرعه‌ها قبل از برداشت استفاده می‌شوند و منجر به آلودگی محصول می‌شوند . موادی که به غذاها اضافه می‌شوند تا ظاهر و طعم غذا را بهتر کنند مثل رنگ‌ها، عطرها یا موادی که مدت نگهداری غذاها را بیشتر می‌نمایند، اگر از نوع مناسب نباشند و به مقدار زیاد مصرف شوند باعث مسمومیت و بیماری خواهند شد.