

ארבע המפתחות לבטיחות מזון

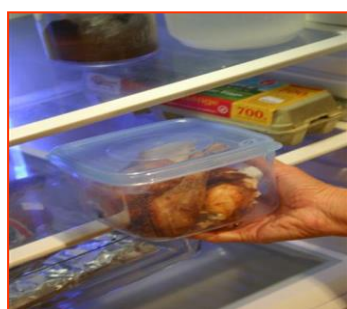


1. לרחוץ את הידיים לפני ואחרי ההכנה והטיפול במזון. הידיים נושאות מגוון גדול ורב של חיידקים, ביחוד לאחר שהיה בחדרי שרותים. כמו-כן לאחר טיפול במזון לא מבושל כמו בשר ועופות, יש להקפיד על רחיצת הידיים במים וסבון היטב לפני ואחרי טיפול ההכנת המזון, ותמיד לאחר השימוש בשירותים.



2. יש להקפיד על משטתי עבודה נפרדים למזון גולמי ולמזון מוכן לאכילה. יש להשתמש אך ורק בכלים ובמשטחים נקיים לגמרי להכנת המזון וחייבים לנקותם ביסודיות מיד לאחר השימוש. מזון בלתי מבושל (בשר, עופות, דגים וירקות), נושא חיידקים רבים ומסוכנים לכן חשוב לנקות כל כלי וכל משטח הבא במגע עם המזון הנ"ל. לעולם אין להשתמש בכלים ומשטחים לא נקיים לטיפול במזון מבושל ומוכן לאכילה, כי הוא עלול בקלות להזדהם.

3. לשמור כל מזון שעלול להתקלקל, במקרר או במקפיא ובמיכלים סגורים.



טמפרטורה של 5 מעלות צלסיוס מונעת מרוב החיידקים המסוכנים את האפשרות להתפתח ולהתרבות. טמפרטורה של מינוס 15 מעלות צלסיוס עוצרת התפתחות של חיידקים, אי לכך, מזון המיועד לשימוש תוך זמן קצר יש לשמור במקרר. יש להקפיא בשר, עוף ודגים לא מבושלים אשר אין בכוונתכם להשתמש בהם תוך יומיים ויותר.

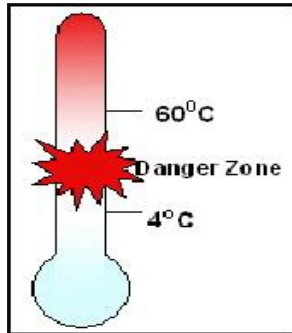
יש להפשיר את המזון הקפוא במקרר או בתנור המיקרו - גל. לעולם אין להפשיר את המזון על משטח העבודה במטבח. תהליך ההפשרה מתקדם מהמשטח החיצוני של המזון אל תוכו כך שלחיידקים הנמצאים על פני המזון יש שהות להתרבות עד לכמויות הגורמות למחלות עוד לפני שהמזון מופשר לגמרי. הטמפרטורות הנמוכות לא מאפשרות לחיידקים להתפתח. במיקרו-גל, תהליך ההפשרה הינו כה מהיר עד אשר נמנע מהחיידקים זמן מספיק להתפתחות ולהתרבות.



4. יש לבשל כל מזון טרי (בלתי מבושל כגון בשר ודגים) בישול מלא בחום פנימי של מינימום 75 מעלות צלסיוס. טמפרטורות בישול גבוהות הורגות את רוב החיידקים המסוכנים הנמצאים במזון הלא מבושל. בבשר ובעופות יש להשגיח שלא ימצא צבע אדום לאחר הבישול, ושהמיצים לא יהיו עכורים. בשר הדג לאחר הבישול חייב להמערך בקלות בעזרת מזלג. ביצים יש לבשל כך שהחלבון והחלמון יהיו מוצקים.

יש לשמור ולהגיש כל מזון מבושל כשהוא חם מאוד. להיזהר מהתחום המסוכן שבין 5 מעלות צלסיוס עד 65 מעלות צלסיוס. למרות שבישול יסודי ונכון משמיד את רוב

החיידקים המסוכנים, סוגים מסויימים עשויים לשרוד ולהשאר. שמירת המזון לפני אכילתו בטמפרטורות מעל ל-65 מעלות צלסיוס ימנע את התפתחות החיידקים הללו. חיידקים מתפתחים היטב במעלות שבין 5 עד 65 צלסיוס. זה התחום המסוכן שיש להימנע ממנו.



אם ניתן לגעת בדפנות החיצונית של הסיר במשך מספר שניות, סימן שהמזון לא מספיק חם. כמו כן יש לכסות כל מזון מבושל על מנת למנוע זיהום ממקורות אחרים.

יש לקרר או להקפיא כל שארית מזון במהירות האפשרית במיכלים קטנים ושטוחים. קל יותר למנוע התרבות החיידקים במזון מבושל הנשמר במקרר, אם מחלקים אותו למיכלים קטנים ושטוחים. אויר קר מקיף את המזון ומגיע למרכז המזון מהר יותר, וכך מונע התפתחות חיידקים.

אין להשאיר מזון שעלול להתקלקל מחוץ למקרר יותר משעתיים. כאשר לחיידקים יש מזון, לחות וחום מתאימים הם גדלים ומכפילים את עצמם כל 20 דקות. אכילת מזון המכיל מספר גדול של חיידקים מסוכנים, יגרום בודאות למחלות. בדרך כלל מספר החיידקים אינו מגיע לרמות מסוכנות בפחות משעתיים.

יש לשמור מזון יבש (שאינו מתקלקל) במיכלים סגורים. כל מזון לא מכוסה ימשוך מזיקים כגון עכברים וחרקים. מזיקים אלה נושאים חיידקים מסוכנים רבים אשר עשויים לזהם את המזון. מיכלי זכוכית או פלסטיק קשיח עם מכסים הנסגרים היטב, הם המתאימים ביותר לאחסון. שקיות פלסטיק אינן מתאימות כי המזיקים יכולים לכרסם ולחדור דרכם בקלות. סחורות יש לאחסן על מדפים בגובה 30 ס"מ לפחות מן הרצפה.

אם אינך מרגיש בטוב, או יש לך חתנים וחבורות בידיים ובעור אין לטפל במזון. כאשר אנו חולים בכל מחלה שהיא, גופנו מלא חיידקים מסוכנים. התעטשות או שיעול בזמן טיפול במזון עלולים לזהם אותו במליוני חיידקים. חתכים וחבורות בידיים ובעור מכילים מיליוני חיידקים מסוכנים, העלולים לזהם את המזון, גם הם. **אם כן אל תפזר את החיידקים ואל תטפל במזון כאשר אתה חולה.**

זכרו 4 כללים עיקריים:

- לשמור על הנקיון האישי ועל נקיון סביבתך.
- להפריד בין מזונות שונים.
- לשמור את המזון בטמפרטורות המתאימות (מקרר או מקפיא).
- לבשל עד שהחום הפנימי יגיע ל 75 מעלות צלסיוס.

[על הרעלות מזון לחץ כאן.](#)