

مريضی ناشی از غذا

روزهای بسیار گرم می تواند باعث قطع برق شود که باعث از کار افتادن سیستم های سردسازی در لاری ها، انبارها، فروشگاه ها و منازل می شود. این می تواند به این معنی باشد که غذا در درجه حرارت مصوّن نگهداری نمی شود، که می تواند منجر به فاسد شدن غذا در حین حمل و نقل یا نگهداری شود. غذاهای فاسد شدنی در معرض خطر فاسد شدن عبارت اند از: گوشت، تخم مرغ، لبنیات، میوه های ریزه شده، بعضی سبزیجات، برنج پخته شده و غذاهای پس مانده.

روزهای گرم و مرطوب نیز می توانند شرایط خوب را برای رشد باکتریهای مانند سالمونلا ایجاد کنند. وقتی این باکتری ها روی غذایی که می خوریم رشد می کنند، می توانند باعث مریضی های جهاز هاضمه مانند ناراحتی معده، اسهال، استفراغ و کم آبی بدن شوند.

کی در خطر بالا قرار دارد؟

- افراد بالای سن 65 سال
- اطفال زیر سن 5 سال
- زنان حامله
- افرادی که سیستم دفاعی بدن شان ضعیف است

در مورد آن چه می توانیم انجام دهیم؟

- یخچال و انبار خود را از نظر مواردی که امکان دارد آلوده باشند بررسی کنید
- در حین حمل و نقل و جابجایی، اجازه ندهید مواد غذایی فاسد شدنی بیش از یک ساعت بیرون بماند
- اگر دروازه های یخچال و فریزر بسته بمانند، مواد غذایی تا 4 ساعت در یخچال، 48 ساعت در فریزر کامل، 24 ساعت در فریزر نیمه پر سالم می مانند.
- مواد غذایی فاسد شدنی (گوشت، ماهی، میوه ها و سبزیجات ریزه شده، تخم مرغ، شیر و پس مانده غذا) را پس از 4 ساعت بدون برق از یخچال خود دور بریزید.
- برای حمل و نقل مواد غذایی سرد و منجمد از سرد کننده استفاده کنید
- درجه های حرارت را بررسی کنید: یخچال ها باید 35-38° درجه فارنهایت و فریزرها باید کمتر از 0° درجه فارنهایت باشند.
- غذا را طبق دستورالعمل های آماده سازی مصوّن نگهداری و پخته کنید

