تاريخ النشر في جريدة أخبار الخليج :٢٦ مايو ٢٠١٥

الدكتور زكريا خنجي

جميعنا يعرف أن الأغذية التي نتناولها تعج بالأنواع العديدة من البكتيريا، بعضها ضار والعديد منها غير ذلك، ولأن عددا من أنواع البكتيريا ضار فإنه من المهم أن نمنع وصولها إلى معدتنا لأنها إن بلغت ذلك المكان فإنها بعد فترة الحضانة حتمًا ستسبب للإنسان التسمم الغذائي أو ما يعرف بالأمراض المنقولة بالغذاء، لذلك سنحاول هنا أن نتعرف على أربع طرق أساسية ومهمة للقضاء على البكتيريا قبل وأثناء تواجدها في الغذاء وقبل بلوغها لمعدة الإنسان، ومن هذه الطرق:

أولاً: برد في الثلاجة فورًا

ينصح خبراء سلامة الأغذية المستهلكين بتبريد الأطعمة بأقصى سرعة، وذلك بسبب أن البكتيريا الممرضة - التي تسبب أمراضًا للبشر - لا تستطيع أن تتكاثر أو تنمو في درجات الحرارة المنخفضة أو الباردة، لذلك يوصي خبراء سلامة الأغذية أن توضع الأطعمة في الثلاجة ذات درجة حرارة حوالي 4 م (40 ف) أو في المجمدة (الفريزر) عند درجة حرارة 17 م تحت الصفر (0 ف، على أن يتم التأكد من هذه الدرجات باستمرار باستخدام ميزان الحرارة الخاص بالأجهزة (الترمومتر). ويمكن اتباع الخطوات التالية أثناء عمليات التبريد:

-1برد أو جمد الأغذية سريعة التلف، الأغذية الجاهزة، وبقايا الطعام في غضون ساعتين.

-2لا تقوم بإذابة جليد الأغذية المجمدة على طاولة المطبخ، أو تنقعها في الماء، وإنما أفضل طريقة أن تذيب الجليد بوضع الغذاء المجمد في الثلاجة، أو الماء البارد الجاري أو الميكروويف.

-3عند الرغبة في تبريد الأغذية قسّم الكميات الكبيرة إلى كميات صغيرة وضعها في آنية صغيرة الحجم وضحلة الارتفاع وذلك من أجل التبريد السريع في الثلاجة.

-4وفي حالة الدواجن واللحوم المحشية، يجب إزالة الحشو وتبريدها في وعاء

منفصل.

-5لا تعبأ الثلاجة ولا تفصل الأدراج عن بعضها البعض وإنما دع الهواء البارد ينتقل ويدور حول الأغذية.

ثانيًا: اطبخ على درجات الحرارة المناسبة

يتفق خبراء سلامة الأغذية أن الأغذية المطبوخة يجب أن تبقى ساخنة بشكل صحيح لأطول فترة ممكنة، فقد وجد أن البكتيريا الضارة التي تسبب الأمراض المنقولة بالغذاء لا تستطيع البقاء طويلاً عند درجات الحرارة العالية التي تزيد على 60 م (145 ف). لذلك عند التسخين والطبخ يجب الاهتمام بالأمور التالية:

-1يفضل استخدام مقياس حرارة اللحوم (ترمومتر)، والذي يقيس درجة الحرارة الداخلية للحوم المطبوخة والدواجن، للتأكد من أن اللحوم يتم طهيها واستوائها من الداخل والخارج.

-2شرائح اللحم يجب أن تطبخ على درجة حرارة 60 م (145 ف)، وأما الدواجن الكاملة فيجب أن تطبخ حتى تصل درجة الحرارة إلى أكثر من 80 م (180 ف).

-3اللحوم المفرومة، حيث يمكن للبكتيريا أن تنتشر خلالها أثناء الطحن، يجب أن تطبخ حتى تصل درجة حرارتها إلى ما لا يقل عن 71 م (160 ف). والمعلومات تؤكد أن طبخ هذه النوعية من اللحوم يجب أن يؤدي إلى اختفاء لونها الوردي، وإلا فإنه من الخطورة تناولها.

-4أما البيض فيجب أن يطبخ حتى يتصلب صفارها وبياضها، وأما الذين يتناولون البيض النيئ أو المطبوخ جزئيًا، فإنهم يعرضون أنفسهم لمخاطر البكتيريا.

-5الأسماك يجب أن تطبخ حتى تصبح لحومها سهلة الانتزاع عن الجلد والعظام، ويمكن التأكد من ذلك بغرز أطراف الشوكة في جسدها أثناء الطبخ.

-6يفضل دائمًا التأكد من عدم وجود بقع باردة في الطعام - حيث يمكن للبكتيريا البقاء على قيد الحياة هناك - وخاصة عند الطبخ في أفران الميكروويف. للحصول على أفضل النتائج يفضل تغطية الطعام، وتحريكه بين الفينة والأخرى ويجب ألا ننسى

دوران الأطعمة وخاصة في أفران الميكروويف حتى تنتهي عملية الطبخ. إن لم يكن هناك القرص الدوار، فإنه يجب طبخ الطبق مرتين.

-7عند إعادة تسخين الأغذية المبردة أو بقايا الطعام فإنه يجب أن يصل الغذاء إلى درجة الغليان، أو بمقدار يزيد على درجة حرارة 74 م (165 ف).

ثالثًا: اغسل اليدين وأسطح العمل ونظف المكان الذي تعمل فيه باستمرار

وفقًا للخبراء سلامة الأغذية، يمكن أن تنتشر البكتيريا في جميع أرجاء المطبخ، سواء على أسطح الطاولات وأسطح ألواح التقطيع والسكاكين والإسفنج وكل شيء، لذلك أحذر ومارس الخطوات التالية:

-1اغسل يديك بالماء الساخن والصابون قبل إعداد الطعام وبعد استعمال الحمام، وبعد اللعب والعناية بالحيوانات الأليفة أو حتى تغيير حفاضات الأطفال وما شابه ذلك. وللحصول على أفضل النتائج، يجب استخدام الماء الدافئ لترطيب الأيدي ومن ثم استخدام الصابون وفرك اليدين معًا مدة 20 ثانية قبل الشطف بدقة.

-2اغسل ألواح التقطيع والسكاكين، والأواني وأسطح الطاولات بالماء الساخن والصابون بعد إعداد كل وجبة، وقبل الانتقال إلى الوجبة الثانية.

استخدم المناشف لتنظيف أسطح المطبخ بعد غسلها. وإن استخدمت المناشف القماشية فاغسلها بالماء الساخن.

-3ولا تنس أن النظافة جزء مهم من الدين الإسلامي.

رابعًا: امنع التعرض العرضي أو غير المباشر

من أكثر الطرق للانتشار الخفي للبكتيريا هو انتقالها من الأغذية الطازجة إلى الأغذية المطبوخة أو الجاهزة للأكل، أو انتقالها من أي مصدر ملوث إلى الأدوات والأواني التي نستخدمها من غير أن نشعر عندما يحدث تماس مباشر بين هذه الأدوات، وهذا ما يسمى بالتلوث العرضي أي غير المقصود، وحتى نتجنب ذلك يجب اتباع الخطوات الإرشادية التالية:

-1لا تخلط اللحوم النيئة والدواجن والمأكولات البحرية في عربة التسوق مع بقية

المواد الغذائية.

-2لا يفضل تخزين اللحوم النيئة والدواجن والمأكولات البحرية على الرفوف العلوية من الثلاجة حتى لا يتساقط عصيرها وسوائلها أو رشيحها على الأطعمة الأخرى.

-3إذا كان ذلك ممكنًا، استخدم ألواح التقطيع، واحدا لمنتجات اللحوم النيئة وآخر للمواد الغذائية الأخرى الجاهزة للأكل.

-4اغسل ألواح التقطيع والسكاكين وغيرها من الأواني بالماء الساخن والصابون، وخاصة إن تم استخدامها لتقطيع المواد الغذائية النيئة.

-5لا تضع الطعام المطبوخ على أطباق تم استخدامها لوضع اللحوم النيئة، الدواجن أو المأكولات البحرية.

هذه بعض الأساليب للمحافظة على صحة الغذاء، فإن طبقت بصورة صحيحة فإنها حتمًا ستحافظ على صحة الإنسان، وإن كنا نعلم أن المطبخ بيئة مناسبة جداً لانتشار البكتيريا وبعض الكائنات الدقيقة.