



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

معاونت دانشجویی و فرهنگی

مرکز بهداشت و درمان دانشجویان

## عوامل آلوده کننده مواد غذایی



اما استفاده از بسیاری آنها ضررهایی نیز به دنبال دارد. برای مثال نیتريت سدیم و نیترات سدیم که به تشدید طعم و رنگ سوسیس و کالباس کمک می‌کند و می‌تواند مانع فعالیت سم بوتولیسم که سمی کشنده است، شود طی گوارش نوعی ماده سرطان زا تولید می‌کند یا مواد افزودنی موجود در پفک، آبمیوه ها و نوشابه ها می توانند آلرژی ایجاد کنند.

پس سالم ترین و مطمئن ترین راه، استفاده از غذاها و سبزی‌های تازه است.

منبع :

[www.ollom222.com](http://www.ollom222.com)

[www.Pezeshk.com](http://www.Pezeshk.com)

آدرس : ستاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی - ساختمان شماره ۲- طبقه چهارم - معاونت دانشجویی و فرهنگی - مرکز بهداشت و درمان دانشجویان - کمیته اطلاع رسانی

E-mail: Shc@Sbmu.ac.ir

تلفن : ۲۲۴۳۹۸۴۰ و ۲۳۸۷۲۳۳۱

ترکیبات حساسیت‌زا نیز در برخی افراد باعث حساسیت می‌شود، به همین علت روی برچسب مواد غذایی، باید محتویات محصول و هرگونه ترکیب حساسیت‌زای احتمالی را مشخص کرد.

مخاطرات فیزیکی نیز شامل خرده‌های سنگ، شن، ماسه، چوب، پلاستیک و ... است که در صورت ورود به مواد غذایی، به بدن آسیب می‌رسانند.

از روشهای نگهداری مواد غذایی، افزودن مواد نگهدارنده است که باعث افزایش کیفیت و ماندگاری محصولات غذایی و کاهش فعالیت میکروارگانیسم‌ها می‌شود.



ترجمه و تنظیم : دکتر معصومه محمودیان



عوامل آلوده کننده مواد غذایی به عواملی گفته می‌شود که در ماده غذایی وجود دارد و از طریق ایجاد بیماری، سلامت مصرف کننده را تهدید می‌کند. عوامل مخاطره شامل عوامل بیولوژیک، شیمیایی و فیزیکی است که یک ماده غذایی را غیر ایمن می‌کند.

مخاطرات بیولوژیک شامل حشرات، جوندگان، باکتری‌ها، ویروس‌ها، انگل‌ها، پروتوزوآها و سموم قارچی هستند که باعث عفونت غذایی (انتقال میکروب از طریق ماده غذایی به بدن و ایجاد عفونت و آسیب رسانی به بافتهای بدن) و مسمومیت غذایی (وارد شدن سم ایجاد شده در ماده غذایی توسط میکروب به بدن انسان) می‌گردد.



۲

در این راستا به اهمیت بهداشت مواد غذایی می‌رسیم. بهداشت مواد غذایی یعنی اینکه میکروارگانیسم‌ها به چه موادی علاقه‌مند هستند و چه شرایطی برای رشد آنها لازم است که ما شرایط را برای رشد آنان نامساعد کنیم.

شرایط بهداشتی نامناسب کارکنانی که با مواد غذایی سرو کار دارند باعث انتقال آلودگی از مواد خام اولیه به ابزار، میزها و سطوح کار، دستگاه‌های تولید، محصول نهایی و مواد بسته بندی می‌شوند که با روش‌هایی مثل فرآیندهای حرارتی و جداسازی مواد غذایی خام از پخته، گرم کردن صحیح و کافی مواد غذایی قبل از مصرف، نگهداری گوشت‌های پخته در یخچال، انجماد و یا کنسرو کردن می‌توان انتقال آلودگی را کاهش داد.



۳

مخاطرات شیمیایی نیز در هر یک از مراحل تهیه، تولید و عرضه مواد غذایی اثر می‌گذارد.

این مخاطرات در مواد شوینده، ترکیبات حساسیت زا در مواد غذایی، آفت کش ها و فلزات سمی وجود دارد. برای مثال بعد از باز شدن در قوطی رب، به علت حل شدن جدار فلزی قوطی، استفاده از آن خطرناک است. پس باید رب را از داخل قوطی خارج کرده و در ظرف شیشه ای نگهداری نمود.



مواد شوینده روی وسایل، ابزار و سطوح باقی می‌ماند و به خود مواد غذایی وارد می‌شود بنابراین برنامه شستشوی ظروف، ابزار و سطوح کار از اهمیت خاصی در مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی برخوردار است.



۴