

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سازمان حج و زیارت

اداره آموزش و مطالعات



بهداشت و تغذیه ویژه آشنزهای حج ۱۳۹۲



گردآورنده: مجتبی معین

بنام خداوند جان و خرد

فهرست

۳	بهداشت در اسلام
۳	تعریف سلامت (Health) از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت (W.H.O)
۳	تعریف بیماری
۴	پیشگیریه‌ها
۴	تعریف بهداشت فردی
۴	بهداشت پوست
۱۳	دستورالعمل جهت سالم‌سازی و نگهداری سبزیجات:

بهداشت در اسلام

اسلام با تکیه بر منبع فیاض و بی نظیر وحی، عالی ترین رهنمودهای بهداشتی را در اختیار مسلمانان و حتی غیرمسلمانان قرار داده است. به عنوان مثال قرآن راجع به تغذیه این نکات را مطرح می نماید:

مقدار و میزان تغذیه: آیه (کلوا و اشربوا و لا تسرفوا)^۱: بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید.

تغذیه پاک و حلال: آیه (یا ایها الناس کلوا مما فی الارض حلالاً طیباً)^۲: ای مردم از آنچه در زمین است حلال و

پاکیزه بخورید. خداوند انسانها را دعوت فرموده از غذاهای طیب و حلال استفاده نمایند.

تحریم طعام پلید و حرام: قرآن طیبات را از خبائث جدا کرده و خبائث را تحریم نموده است.

آیه (و یحل لهم الطیبات و یحرم علیهم الخبائث)^۳: و بر آنان هر طعام پاکیزه را حلال و هر پلید و منفور را حرام می گرداند.

تعریف سلامت (Health) از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت (W.H.O)

سلامت عبارتست از برخورداری از رفاه و آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو. سلامتی مفهوم وسیعی دارد و تعریف آن تحت تأثیر میزان آگاهی و طرز تلقی جوامع با شرایط گوناگون جغرافیایی و فرهنگی قرار می گیرد. قدیمی ترین تعریفی که از سلامتی شده است عبارتست از بیمار نبودن.

تعریف بیماری

یک پیشامد رنج آور است که دارای علائم و دوره معینی است و متوجه تمام اعضای بدن یا عضوی از اعضاء بدن می گردد. در حقیقت بیماری نقطه مقابل سلامتی است.

هر گونه ناهنجاری و وضع غیرعادی از بدن یا هر گونه اختلال در دستگاههای بدن را بیماری گویند.

با توجه به تعریف سلامتی، بیماری هرگونه انحراف از سلامت کامل جسمی یا روانی است که می تواند به صورت آشکار یا پنهان باشد

پیشگیری (prevention)

امروزه همه اهداف علم پزشکی مانند ارتقاء سلامتی و به حداقل رساندن درد و رنج مردم در واژه پیشگیری گنجانده شده و مفهوم آن بسیار وسیع شده است.

پیشگیری دارای سه سطح است. سطح اول، سطح دوم، سطح سوم.

۱. سوره اعراف - آیه ۳۱

۲. سوره بقره - آیه ۱۶۸

۳. سوره اعراف - آیه ۱۵۷

پیشگیری اولیه (primary prevention)

اقداماتی که پیش از شروع بیماری انجام می‌گیرد و امکان بروز بعدی را از بین می‌برد. اخیراً مفهوم جدیدی به نام پیشگیری بدوی یا نخستین (primordial prevention) به معنی واقعی کلمه پیشگیری است یعنی پیشگیری از وجود یا ایجاد عوامل خطر در کشور یا گروه‌های جمعیتی که هنوز عوامل خطر در آنها بروز نکرده است. مثل پیشگیری از مصرف سیگار، ترویج ورزش، اصلاح الگوی غذا خوردن. مهمترین ملاحظات در مرحله پیشگیری اولیه شامل ارتقاء بهداشت و حفاظت ویژه می‌باشد.

پیشگیری ثانویه (secondary prevention)

اقداماتی که پیشرفت بیماری را در مرحله ناپیدای آن متوقف و از بروز عوارض آن جلوگیری می‌کند. اقدامات مداخله‌ای این مرحله شامل تشخیص زودرس بیماری و درمان آن است.

پیشگیری نوع سوم (tertiary prevention)

هنگامی که فرایند بیماری از مرحله اولیه خود فراتر رود هنوز هم می‌توان با پیشگیری نوع سوم کارهای پیشگیرانه را انجام داد. مهمترین اقدامات مداخله‌ای این سطح شامل بازتوانی و نوتوانی است.

تعریف بهداشت فردی

بهداشت فردی به معنی مراقبت از جسم و روان فرد برای حفظ تندرستی و پیشگیری از بیماری است. ضمن اینکه زمانی واژه‌ی سالم به افراد اطلاق می‌گردد که از سلامت جسم، روان برخوردار بوده و نیز از نظر اجتماعی در آرامش، آسایش و رفاه باشند.

بهداشت اعضاء بدن شامل محافظت، مراقبت و حفظ سلامتی چشم، دهان و دندان، پوست، دستگاه گردش خون، دستگاه تنفس، دستگاه ادراری و ... می‌باشد.

بهداشت پوست

پوست از دو لایه جلد و بشره تشکیل شده است. که جلد شامل سلول‌های شاخی شده و بشره دارای دو نوع غده به نام غده‌های مولد عرق و غده‌های مولد چربی است. در ترشحات غده‌های مولد عرق، مقدار کمی نمک دیده می‌شود که در مجاورت هوا ایجاد بوی نامطبوع می‌کند، که می‌توان با شستشوی روزانه بدن به پاکیزگی آن کمک کرد. پوست در برگیرنده قسمت‌های داخل بدن است و وسیله‌ای برای کنترل و ثابت نگه‌داشتن حرارت بدن می‌باشد و نیز مقداری از مواد زائد بدن به وسیله عرق از راه پوست خارج می‌شود. ضمن اینکه پوست به عنوان اولین پوشش بدن در برابر عوامل بیماری‌زا محسوب می‌گردد و از عبور میکروب‌ها به بافت‌های زیر پوست جلوگیری می‌کند.

استحمام روزانه و شستشوی کامل بدن با رعایت استفاده از وسایل انفرادی بهداشتی شامل حوله شخصی، صابون و شامپوی مناسب برای پیشگیری از بیماری‌های پوستی و مسری مفید می‌باشد. همچنین آراستگی و استفاده از بوی خوش و پوشاک مناسب و غیره در بهداشت فردی بسیار ضروری و در بهداشت فردی مورد تأکید است.

بهداشت دست و پا

با عنایت به اینکه دست‌ها بسیاری از میکروب‌ها را به دهان وارد کرده و موجب آلودگی و بیماری می‌شوند و نیز پاها در سلامت ستون فقرات و پیشگیری از ضایعات کمری بسیار اهمیت دارند، لازم است بهداشت نکات ذیل در مورد آنها به دقت رعایت شوند:

۱. شستشو و نظافت دست‌ها بعد از دستشویی و آلودگی و نیز قبل از غذا به طور مرتب انجام شود.
 ۲. پاها و لای انگشتان پا نیز هر روز با آب تمیز شستشو داده شود.
 ۳. ناخن دست‌ها و پاها همیشه کوتاه نگهداشته شوند.
 ۴. زخم‌ها، خراش‌ها و ترک‌های دست و پا مراقبت و درمان شوند.
 ۵. برای پیشگیری از فشار بر پاها و نیز آسیب ستون فقرات و کمر از کفش مناسب استفاده شود.
- برای پیشگیری از ایجاد میخچه در پاها استفاده از کفش راحت و مناسب مورد تأکید می‌باشد. ضمن اینکه برای بهبود آن با مشورت پزشک از پمادهای مخصوص می‌توان استفاده نمود

شستن دست‌ها:

هر فرد بدرستی می‌داند که چگونه باید دست‌هایش را بشوید. آب گرم، مقداری صابون یا مایع دستشویی، مالیدن دست‌ها به شکل محکم و کامل به یکدیگر و در نهایت خشک کردن کامل دست‌ها.

۱. دست‌ها را با آب جاری تمیز خیس کرده، کمی صابون یا مایع دستشویی (همراه با آب گرم در صورت وجود) استفاده شود.
۲. دست‌ها را کاملاً به هم مالیده تا صابون یا مایع دستشویی کف کند و تمامی سطح دست‌ها را پوشش دهد.
۳. مدت ۲۰ ثانیه دست‌ها به هم مالیده شوند.
۴. سپس به خوبی دست‌ها آب کشیده شوند.
۵. حالا دست‌ها با دستمال یا حوله یا خشک کن برقی کاملاً خشک شوند.

بهداشت مو

برای پیشگیری از اختلالات مو در بدن نکات ذیل باید مد نظر قرار گیرد:

۱. برای خشک کردن مو از حوله‌ی مناسب و شخصی و نیز به صورت آرام و متعادل باید استفاده نمود.

۲. استحمام روزانه و شستن موهای سر و استفاده از صابون و شامپوی مناسب می‌توان استحکام و سلامت مو را به دنبال داشته باشد.

۳. در صورت مشاهده زخم و یا دانه‌های دارای ترشح در سر بلافاصله با مراجعه به پزشک اقدام لازم صورت گیرد.

۴. استفاده از دارو و شامپو و مواد شیمیایی برای موهای سر حتماً با مشورت پزشک اقدام شود

بهداشت دندان‌ها

دندان‌ها با شرکت در اولین مرحله گوارش و هضم، شرکت در کلام و صوت و شرکت در ساختمان اسکلت صورت نقش مهمی در بدن ایفا می‌کند.

با عنایت به اختلالات شایع و مهم دندانی شامل پوسیدگی دندان‌ها و نیز بیماری انساج دور دندانی باید نکات مهم پیشگیری از این بیماری‌ها مدنظر قرار گیرد که خلاصه آن به شرح ذیل می‌باشد:

۱. پس از هر وعده غذا مخصوصاً بعد از شام دندان‌ها باید با مسواک و خمیردندان مناسب پاک شوند. مسواک باید شخصی باشد و تمیز نگه داشته و بیش از ۳ تا ۴ ماه از آن بیشتر استفاده نشود.

۲. از خوردن مایعات خیلی گرم و خیلی سرد مخصوصاً به دنبال یکدیگر اجتناب شود.

۳. از تحریک لثه به وسیله سیخ و سنجاق و اجسام نوک تیز خودداری شود و به جای آنها از نخ دندان مناسب و بهداشتی برای تمیز کردن لای دندان‌ها استفاده شود.

۴. از مصرف مواد قندی یا شیرینی خودداری و به جای آنها می‌توان از سبزیجات و میوه‌جات مفید استفاده نمود.

۵. برای جلوگیری از آسیب به مینای دندان از شکستن مواد سخت با دندان‌ها خودداری شود.

۶. استفاده از میوه‌جات، سبزیجات، دانه‌ها و مواد غذایی حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم شامل کلسیم و فسفر برای استحکام و سلامت دندان‌ها ضروری است.

۷. در صورت وجود جرم در دندان‌ها، جرم‌زدائی توسط دندان پزشک انجام شود.

۸. اختلالات دندانی شامل دندان‌های نامرتب، بیماری انساج دور دندانی و استخوان، پوسیدگی دندان با مراجعه به دندانپزشک یا کلینیک‌های دندانپزشکی درمان شود.

۹. برای تأمین فلوراید موردنیاز دندان از خمیردندان‌های حاوی فلوراید استفاده شود.

ترمیم دندان‌های پوسیده با مراجعه به دندانپزشک در زمان مناسب سبب کندی در پیشرفت پوسیدگی یا توقف کامل آن می‌شود

بهداشت دهان

بوی بد دهان اگرچه به ظاهر ممکن است چندان مهم به نظر نیاید ولی عملاً خیلی اهمیت دارد و گاهی با سرنوشت اجتماعی شخص ارتباط دارد.

گاهی بوی بد دهان باعث از کار بیکار شدن افراد می‌شود به خصوص منشی واحدهای اداری و یا بوی بد دهان باعث به هم خوردن ازدواج دو طرف می‌شود و اتفاقات دیگر...

بهداشت محیط

سازمان بهداشت جهانی، بهداشت محیط را کنترل عواملی از محیط زندگی می‌داند که به نحوی در رفاه و سلامت بدنی، روانی و اجتماعی انسان تأثیر دارند و یا خواهند داشت.

زباله و طبقه‌بندی آن‌ها

زباله مخلوطی است از مواد مختلف که گاهی واقعاً زائد بوده و نیاز دفع بهداشتی است و گاه نیز همانند هر ماده‌ی اولیه دیگر قابل استفاده مجدد می‌باشد. به طور کلی زباله را می‌توان به عنوان مواد زائدی که در نتیجه فعالیت‌های گوناگون انسان حاصل می‌آید، تعریف نمود.

در یک تقسیم بندی ساده زباله‌ها را می‌توان براساس منبع تولید به سه دسته تقسیم نمود:

۱. زباله‌های خانگی و شبه خانگی
۲. زباله‌های عفونی
۳. زباله‌های صنعتی و ساختمانی

دفع زباله

تلنبار کردن در محیط باز: روش قدیمی و غیر بهداشتی دفع زباله می‌باشد که تمام مشکلات دفع غیربهداشتی زباله

در این روش وجود دارد. این روش هیچ‌گاه توصیه نمی‌شود.

دفع بهداشتی زباله: اصول این روش ریختن مواد زباله در شیار یا گودال موجود یا تعبیه شده در زمین، فشردن و

پوشاندن آن با خاک می‌باشد تا مانع شرایط نامساعد در معرض هوا قرار گرفتن زباله گردند. پس از مدتی زباله‌ها تخمیر و تبدیل به کود خواهد شد. این روش در مقایسه با روش تلنبار کردن بهتر است زیرا تولید تعفن و مشکلات ناشی از آتش سوزی و خطرات بهداشتی مانند پرورش حشرات و چونندگان را کم می‌نماید.

سوزاندن: شامل سوزاندن در هوای آزاد و سوزاندن در دستگاه‌های زباله سوز می‌باشد. سوزاندن زباله در هوای

آزاد به علت وجود مواد مختلف قابل احتراق در ترکیبات آن به ویژه مواد پلاستیکی تولید گازهای سمی چون گاز کربنیک، ایندريد سولفورو، گازهای سمی کلره و غیره می‌نماید که سمی بوده و موجب آلودگی هوا می‌گردند.

ضمن اینکه بعضی از زباله‌ها مانند زباله‌های بیمارستانی که به عوامل بیماری‌زا آلوده می‌باشد و نیز بعضی از اجزاء فسادناپذیر زباله‌ها باید سوزانده شوند که با توجه به توصیه مقامات بهداشتی دستگاه‌های زباله‌سوز مورد توجه قرار گرفته و از ضروریات به حساب می‌آید.

احیاء و بازیابی زباله: در این روش برحسب شرایط، قسمت‌های مختلف زباله را از یکدیگر جدا نموده به فروش می‌رسانند مانند کاغذ تمیز جهت تهیه مقوا، شیشه‌ها، بطری‌ها، قوطی‌های حلبی، فلزات هر یک موادی از زباله هستند که می‌توانند به مصارف مختلف برسند که عملی غیربهداشتی است و موجب به خطر انداختن سلامتی مردم می‌شود.

تخمیر زباله و تهیه کود(کمپوست): تبدیل زباله به کود را کمپوست گویند. در این روش پس از جدا نمودن مواد غیرقابل تبدیل به کود از قبیل قوطی حلبی، شیشه، قطعات فلزی و غیره بقیه زباله را در صورت لزوم خورد کرده و وارد مخزن نموده و برای تجزیه آماده می‌سازند. پس از تخمیر و تجزیه آن را خشک کرده، خورد می‌کنند. کود تهیه شده را با بسته بندی مناسب به بازار عرضه می‌کنند

روش‌های مبارزه با بندپایان:

روش‌های فیزیکی:

اقداماتی که برای اصلاح وضع محیط زندگی و نامساعد ساختن محیط زیست موجودات به عمل می‌آید تا بدین وسیله منابع رشد آنها کاهش یابد. این اقدامات شامل پر کردن گودال‌ها، زهکش‌ها و خشک کردن باتلاق‌ها و آب‌های راکد، نصب توری در منازل و اماکن عمومی، بهبود وضع کشاورزی، خانه‌سازی و سکونت در محل‌های عاری از ناقلین، حفاظت شخصی، پوشاندن آب انبارها و مخازن آب، دفع صحیح فاضلاب و مواد زائد و ... می‌باشد.

روش‌های شیمیایی:

در این روش از مواد حشره‌کش و جونده کش و سایر مواد شیمیایی استفاده می‌شود. حشره‌کش‌ها را اغلب به صورت فرآورده‌های مختلف تهیه می‌نمایند. علیرغم نگرانی در مورد آلودگی محیط زیست در حال حاضر کاربرد حشره‌کش‌ها به عنوان اصولی‌ترین و گاهی تنها راه عملی برای مبارزه و از بین بردن حشرات ناقل به منظور کاهش دادن میزان انتقال بیماری تلقی می‌گردد.

روش‌های بیولوژیکی:

در این روش از دو روش استفاده از دشمنان طبیعی و کنترل ژنتیکی استفاده می‌شود.

استفاده از دشمنان طبیعی: در این روش با استفاده از موجودات زنده و دشمنان طبیعی نسبت به

کاهش حشرات اقدام می‌نمایند. موجودات در طبیعت گاهی به عنوان شکارچی موجود دیگری را

شکار می‌کنند و گاهی شکار موجود دیگری می‌شوند. این نوع مبارزه به طور طبیعی دائماً در طبیعت

در جریان است و در حقیقت چرخه حیات به طور دائم در حال تعادل است. لذا با شناخت از موجودات می‌توان بدون استفاده از سموم به مبارزه علیه موجودات موزی پرداخت که از مزایای این روش آلوده نکردن محیط زیست است. به عنوان مثال از ماهی گامبوزیا می‌توان نام برد که با پرورش و ریختن آنها در آب‌های راکد، برکه‌ها و استخرها، با لارو نوعی پشه مالاریا به نام استفنسی که نسبت به حشره‌کش‌های کلره مقاومت مضاعف پیدا کرده است مبارزه می‌کند.

کنترل ژنتیکی: در بعضی مواقع با ایجاد تغییرات و اختلالاتی در ساختمان موجودات یا ژن آنها سبب اضمحلال و تقلیل جمعیت در نسل‌های بعدی آنها می‌گردند.

روش‌های تلفیقی:

استفاده از دو روش یا بیشتر روش‌های مبارزه را توأمآً مبارزه تلفیقی می‌گویند عمده‌ترین حشرات، چونندگان و موجودات موزی که مشکل آفرین بوده و از نظر مسائل بهداشتی حائز اهمیت می‌باشند و باید تحت کنترل باشند عبارتند از مگس، پشه، سوسک، موش و ...

بهداشت مواد غذایی:

بهداشت مواد غذایی عبارت است از کلیه موازینی که رعایت آنها در تولید، فرآیند نگهداری و عرضه مواد غذایی ضروری است تا ماده‌ی غذایی سالم با کیفیت بالای بهداشتی به دست مصرف کننده برسد.

بنابراین در بهداشت مواد غذایی دو نکته مهم مد نظر می‌باشد: اول سالم بودن غذا و دوم بالا بودن کیفیت آن.

گروه‌های غذایی:

با در نظر گرفتن ترکیب شیمیایی بدن، لازم است با تغذیه صحیح و شناخت نقش هر یک از مواد مغذی در بدن، این ترکیب به صورت مطلوب حفظ گردد. به طور کلی ترکیبات شیمیایی موجود در غذاها نیز شامل گروه‌های زیر بوده که در هر یک از مواد غذایی ممکن است یک یا چند ماده مغذی وجود داشته باشد:

۱. پروتئین‌ها

۲. چربی‌ها

۳. کربوهیدرات‌ها

۴. آب

۵. مواد معدنی

۶. ویتامین‌ها

اصول تنظیم برنامه‌های غذایی در سفر

برای برنامه‌ریزی و تنظیم یک برنامه‌ی غذایی سالم و متناسب در سفر رعایت اصول زیر ضروری است:

۱. اصل تنوع در مصرف مواد غذایی:

استفاده از شش گروه مواد غذایی شامل پروتئین‌ها، چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها، آب، مواد معدنی و ویتامین‌ها به صورت روزانه توصیه می‌شود.

۲. اصل اعتدال در مصرف مواد غذایی:

مصرف روزانه مواد غذایی نباید کمتر یا بیشتر از حد نیاز باشد. میزان و انتخاب نوع مواد غذایی شامل شیر و فرآورده‌های آن، گوشت قرمز و سفید، مغزها، حبوبات، تخم‌مرغ، میوه و سبزیجات، نان، غلات، برنج، ماکارونی، چربی‌ها، شیرینی‌ها و چاشنی‌ها نیاز به آگاهی و آموزش دارد و خیلی مهم است.

۳. اصل کفایت انرژی دریافتی یا کالری دریافتی:

باتوجه به اینکه میزان انرژی حاصل از هر ماده‌ی غذایی به میزان مواد مغذی انرژی‌زای آن یعنی پروتئین، چربی و کربوهیدرات موجود در آن بستگی دارد. مقدار انرژی که یکی از مواد مغذی مذکور می‌تواند ایجاد کند ارزش انرژی نامیده می‌شود که باید به وسیله مواد غذایی (پروتئین، چربی، کربوهیدرات) به مقدار لازم دریافت شود.

عوامل آلوده کننده مواد غذایی

عوامل آلوده کننده مواد غذایی به آن دسته از عوامل اطلاق می‌گردد که غذا را برای مصرف انسان غیرایمن می‌نماید. این عوامل عبارتند از: عوامل فیزیکی، شیمیایی و بیولوژیکی. عوامل مذکور به عنوان عوامل خطرزا تلقی شده، به گونه‌ای که باعث آلودگی‌های خفیف، متوسط و بعضی اوقات شدید گردیده و زندگی انسان را به مخاطره می‌اندازد.

انواع آلودگی‌های مواد غذایی:

آلودگی‌های مواد غذایی به دو دسته تقسیم می‌شوند: آلودگی‌های اولیه، آلودگی‌های ثانویه.

آلودگی‌های اولیه مواد غذایی:

بعضی اوقات ممکن است مواد غذایی از ابتدا دارای آلودگی باشد. مانند شیری که از گاو مبتلا به سل بدست آمده باشد. در

این صورت باسیل سل از همان ابتدا در شیر گاو مسلول وجود داشته است که این یک آلودگی اولیه محسوب می‌گردد.

آلودگی‌های ثانویه:

گاهی آلودگی می‌تواند به صورت ثانویه ایجاد شود مانند ورود میکروب‌ها به مواد غذایی و رشد و تکثیر آنها در زمان تهیه و آماده شدن و یا پس از آن. این آلودگی بیشترین آلودگی مواد غذایی را به خود اختصاص می‌دهد که برای پیشگیری از آن رعایت بهداشت فردی (آشپز و کارکنان)، بهداشت محیط (لوازم و دستگاه‌ها و نیز مبارزه با حشرات و جانوران موذی)، بهداشت مواد غذایی (تهیه، نگهداری، مصرف) باید مد نظر قرار گیرد.

راه‌های پیشگیری از مسمومیت‌های غذایی:

راه‌های پیشگیری از بروز مسمومیت‌های غذایی عبارتند از:

۱. انتخاب و تهیه مواد غذایی خام سالم و مناسب.
۲. شستشوی دست‌ها با مواد شوینده مطلوب قبل از تماس با مواد غذایی و بعد از توالی.
۳. استفاده از ظروف و وسایل آشپزی تمیز و بهداشتی.
۴. محافظت محل طبخ غذا از حشرات و جوندگان و تأمین بهداشت، نور و تهویه آن مکان.
۵. استفاده از یخچال و سردخانه مناسب و نگهداری مواد غذایی فسادپذیر در آن.
۶. آگاهی از نحوه‌ی طبخ بهداشتی مواد غذایی و مقدار حرارت لازم برای پخت غذا.
۷. جداسازی مواد غذایی خام از مواد غذایی پخته شده.
۸. نگهداری از غذاهای پخته و آماده مصرف در شرایط مناسب (کاملاً داغ حداقل ۵۰ درجه سانتی‌گراد یا کاملاً سرد کمتر از ۴ درجه سانتی‌گراد).
۹. کم کردن فاصله زمانی بین تولید و مصرف مواد غذایی و حفظ زنجیره‌ی داغ غذا (دستور طلایی: پختن و سریع مصرف نمودن).
۱۰. پرهیز از سرد و گرم کردن پی در پی غذا.
۱۱. داشتن آگاهی از علائم آلودگی مواد غذایی و مراقبت و کنترل بهداشتی در شناسایی علائم فساد مواد غذایی.
۱۲. عدم حضور افراد مبتلا به بیماری‌های واگیردار مانند سرماخوردگی در فرآیند تهیه و توزیع غذا.
۱۳. خودداری از مصرف آب مشکوک به آلودگی.
۱۴. عدم مصرف غذاهای مانده و اضافی.
۱۵. شستن و ضدعفونی سبزیجات و میوه‌جات.
۱۶. نگهداری غذاهای طبخ شده در قسمت فوقانی یخچال و غذاهای خام در قسمت پایین یخچال.

نکات بهداشتی غذای آماده مصرف:

در صورت استفاده از غذای آماده مصرف در ظروف مخصوص (استرال) در سفرهای زیارتی نکات بهداشتی ذیل

باید مد نظر قرار گیرد:

۱. به تاریخ تولید و انقضاء آن توجه شود.
۲. در صورت افزایش حجم و ورم یا سوراخ شدن ظرف و یا نشی محتویات غذای بسته بندی به بیرون جداً از مصرف آن خودداری گردد.

۳. به دلیل استفاده از ظروف استرالی، از نگهداری غذای آماده در کنار اشیاء نوک تیز و برنده و همچنین تابش مستقیم نور خورشید خودداری شود.

۴. از گرم نمودن غذای بسته بندی با شعله مستقیم یا حرارت خشک خودداری گردد.

۵. غذای بسته بندی داخل آب جوش به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه جوشانده تا کاملاً گرم شود.

۶. پس از گرم نمودن و بازشدن درب غذای آماده، بلافاصله غذا مصرف و از نگهداری آن پرهیز شود.

۷. از تحت فشار قرار گرفتن غذای آماده جهت جلوگیری آسیب احتمالی خودداری شود.

۸. پس از گرم نمودن و بازشدن درب غذای آماده، در صورت تغییر رنگ و تغییر مزه و نیز بوی نامطبوع از خوردن آن امتناع گردد.

شایان ذکر است غذاهای کنسرو شده در قوطی‌های فلزی ممکن است فاسد و محتویات آن سمی شوند لذا در صورت مشاهده علائم زیر از مصرف آنها باید خودداری نمود:

۱ - زنگ زدگی سطح خارجی قوطی.

۲ - تورم (بادکردگی) در دو طرف قوطی کنسرو.

۳ - نشت یا بیرون زدگی محتویات قوطی کنسرو.

۴ - کنده شدن لعاب یا لایه محافظ داخل قوطی.

۵ - وجود بوی نامطبوع و تغییر رنگ مواد غذایی داخل قوطی.

روش‌های نگهداری مواد غذایی

به منظور رعایت بهداشت مواد غذایی و جلوگیری از رشد و تکثیر میکروب‌ها و نیز از بین بردن آنها در مواد غذایی از روش‌های مختلف نگهداری به شرح ذیل استفاده می‌نمایند.

۱. روش‌های حرارتی شامل استفاده از گرما و استفاده از سرما

۲. روش‌های خشک کردن

۳. روش استفاده از نمک

۴. روش استفاده از تابش اشعه (پرتوها)

۵. روش استفاده از مواد نگهدارنده

۶. روش افزودن اسید

۷. روش دود دادن

۸. روش کنسرو کردن

خصوصیات بسته بندی مواد غذایی نگهداری شده به صورت مطلوب

بسته بندی مواد غذایی به صورت مطلوب به منظور حفظ کیفیت بهداشتی و افزایش زمان ماندگاری باید دارای برچسب مجاز حاوی مشخصات ذیل باشد:

۱. نام ماده‌ی غذایی
۲. مواد تشکیل دهنده ماده‌ی غذایی
۳. شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت
۴. تاریخ تولید و تاریخ انقضاء مصرف
۵. شماره پروانه بهره‌برداری از وزارت بهداشت
۶. شماره ثبت
۷. علامت استاندارد
۸. نام مرکز تولید کننده ماده‌ی غذایی

دستورالعمل جهت سالم‌سازی و نگهداری سبزیجات:

سبزیجات یکی از فساد پذیرترین محصولات کشاورزی هستند. این محصول در مزرعه ممکن است با مدفوع حیوانات و یا جریان فاضلاب‌ها و غیره آغشته شود، لذا به سادگی می‌تواند انگل‌پذیر باشند. بنابراین جهت جلوگیری از آثار نامطلوب موارد فوق روش زیر ارائه می‌گردد:

الف- پاک‌سازی: ابتدا سبزیجات را به خوبی پاک کرده و شستشو داده تا مواد زائد و گل و لای آن برطرف شود. ضمن اینکه سبزی‌های پلاسیده شده را جدا می‌نمائیم. سبزی‌ها را با آب سرد شسته تا گل و لای و مواد اضافی آنها از بین برود (آب گرم سبب از بین رفتن مواد مغذی موجود در آنها می‌شود و سبزی‌ها را بیش از حد نرم می‌کند) و اگر شستشو تحت فشار آب انجام شود، سبزی‌ها بهتر تمیز می‌شوند.

ب- انگل‌زدایی: برای از بین بردن تخم انگل‌ها باید سبزی‌ها را در یک ظرف متناسب با میزان سبزی ریخته و به ازای هر لیتر آب ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی معمولی به آن اضافه کرده و ظرف را از آب پر کرده و قدری هم می‌زنیم تا تمام سبزی‌ها در داخل کف حاصل از مایع ظرفشویی قرار گیرد. مدت ۵ دقیقه سبزی‌ها را در کف آب نگه‌داشته، سپس سبزی را از روی کف آب جمع‌آوری کرده و کف آب را تخلیه می‌نمائیم. ظرف و سبزی را دوباره با آب سالم شستشو داده تا تمام انگل‌ها و باقیمانده‌ی مایع ظرفشویی از آنها جدا شوند. ضمناً سبزی‌ها را از بالای ظرف برداشته زیرا تخم انگل سنگین است و در ته ظرف قرار می‌گیرد.

ج- ضدعفونی: برای ضدعفونی و از بین بردن میکروب‌ها مقداری پودر پرکلرین ۷۰ درصد را متناسب با ظرف مورد استفاده در ظرف پر از آب ریخته (به ازای هر ظرف ۱۰ لیتری ۲ گرم «یک قاشق چای‌خوری» پرکلرین ۷۰ درصد) به طور کامل حل می‌نمائیم تا محلول ضدعفونی کننده به دست آید. سپس سبزی انگل‌زدایی شده را برای مدت ۵ دقیقه در محلول ضدعفونی کننده اخیر قرار داده تا میکروب‌های آن کشته شوند. توضیح آنکه اگر پرکلرین در دسترس نباشد می‌توان از هر ماده‌ی ضدعفونی کننده‌ی مجاز دیگری که در داروخانه، سوپرمارکت و یا بقالی‌ها وجود دارد، طبق دستورالعمل مصرف آن، استفاده نمود. د- شست و شو: سبزی ضدعفونی شده را به طور مجدد با آب سالم شستشو داده تا باقیمانده‌ی کلر از آن جدا شود و سپس مصرف نمائیم.

تذکره: مصرف نمک طعام به هیچ وجه در ضد عفونی سبزیجات مؤثر نیست.

برای شستن میوه‌ها و سبزی‌هایی که در زمین کشت می‌شوند مانند هویج، سیب‌زمینی و ... باید خاک روی آنها را با دقت پاک کرد. بهتر است کاهو ابتدا پرپر و سپس شستشو داده شود.

بیماری‌های واگیردار:

تعریف: بیماری‌های واگیردار یا قابل انتقال به بیماری‌هایی گفته می‌شود که در اثر یک عامل بیماری‌زا به طور مستقیم یا غیرمستقیم از یک شخص به شخص دیگری یا به وسیله حشرات، جونندگان و یا ناقلان غیرزنده (مثل خاک) منتقل می‌شوند.

الف. آنفلوآنزا

یک بیماری حاد و بسیار مسری و ویروسی دستگاه تنفسی است که گاهی به سرعت همه گیر می‌شود و تاکنون بیش از صد نوع ویروس عامل سرماخوردگی شناخته شده است. آنفلوآنزای ویروسی را نیز می‌توان جزء سرماخوردگی‌های ویروسی دانست.

راه سرایت: انتقال بیماری بطور مستقیم از طریق ترشحات دهان حلق و بینی بیمار و به صورت

غیرمستقیم بوسیله اشیاء آلوده‌ی بیمار امکان‌پذیر می‌باشد.

علائم: دوره کمون کوتاه بوده و بین ۲۴ تا ۷۲ ساعت است، شروع بیماری ناگهانی و همراه با تب، لرز،

سر درد، سرفه‌های تحریکی، احساس ضعف شدید، تهوع، گرفتگی و آبریزش بینی، درد منتشره در

عضلات پشت و سایر اندام‌ها.

پیشگیری: عدم تماس با بیماران دچار آنفلوآنزا، پرهیز از روبوسی و دست دادن با بیماران، عدم

استفاده از وسایل انفرادی دیگران، عدم قرار گرفتن در کوران هوای سرد (کولر)، استفاده از واکسن

پلی والان آنفلوآنزا با مشورت پزشک، استفاده از ماسک، استراحت و استفاده از مایعات و غذاهای

آبکی و گرم

ب. مننژیت:

بیماری عفونی پرده مننژ می‌باشد که تحت تأثیر یک نوع باکتری بنام مننگوکوک، مننژ التهاب پیدا می‌کند و سبب عوارض بدخیم و مرگ و میر می‌گردد. مننژیت حاد از اورژانس‌های پزشکی است که با توجه به مسری بودن آن نیاز به تشخیص سریع و درمان صحیح دارد.

راه‌های سرایت: مخزن اصلی مننگوکوک حلق و بینی انسان بوده و انتقال از راه ترشحات تنفسی و تماس نزدیک

صورت می‌گیرد.

علائم بیماری: تب، سردرد، تاری دید، تهوع و استفراغ، سفتی گردن، تشنج.

پیشگیری: جدا سازی فرد بیمار از دیگران، ارجاع سریع بیمار به اورژانس، پیشگیری داروئی برای نزدیکان بیمار (کپسول ریفاپین بمدت ۲ تا ۳ روز)، رعایت بهداشت فردی و جمعی، واکسیناسیون (حداقل ۱۰ روز قبل از سفر که مدت ۲ سال مصونیت ایجاد می نماید).

ج. کرمک یا اکیسور

کرمک در تمام مناطق دنیا دیده می شود و منحصر به اجتماعات فقیر نبوده و در تمام نقاط شهری و روستایی یافت می شود. کرمک کرم استوانه‌ای نخی شکل است که ماده آن یک سانتی مترو نر آن سه میلیمتر است. کرم اکیسور چون در ناحیه مخرج تخم گذاری می کند باعث خارش این ناحیه می شود.

در اثر دست دادن و تماس نزدیک، تخم کرم‌ها از فرد به فرد و از انسان به انسان دیگر انتقال می یابد، بنابراین رعایت بهداشت فردی و شستشوی مرتب دست‌ها به خصوص در کودکان در پیشگیری از ابتلا به کرمک مؤثر است به عبارتی دیگر آلودگی به انگل بصورت دهانی - مدفوعی است، برای جلوگیری از آلودگی به کرمک که بسیار آزار دهنده است رعایت نکات بهداشتی زیر ضروری است:

- شستن دستها با آب صابون پس از اجابت مزاج..

- کوتاه کردن ناخن ها.

- درمان تمامی افراد خانوار یا افرادی که در یک اطاق با هم زندگی می کنند در صورتی که یکی از افراد مبتلا باشد

مشکلات شایع در سفرهای زیارتی

الف. یبوست:

خیلی از افراد در مسافرت دچار یبوست می شوند و از آن رنج می برند مهمترین علت یبوست عبارتند از:

۱ - تعریق زیاد و کاهش آب بدن که راه چاره آن نسبت به جبران آب از دست رفته با نوشیدن مکرر آب حتی در صورت عدم احساس تشنگی است.

۲ - مصرف غذاهای بدون باقیمانده سلولزی که این مشکل نیز با مصرف میوه‌هایی مثل پرتقال و افزایش سبزیجات در غذا و استفاده از نان‌هایی که آرد آنها کمی سبوس دارد به طور نسبی قابل اصلاح است.

۳ - مصرف زیاد نوشابه‌های حاوی کارامل که معمولاً مورد علاقه زائرین است.

۴ - نوشیدن چای پررنگ.

۵ - مصرف زیاد موز به خصوص موزه‌های نارس.

۶ - مصرف گوشت زیاد.

۷ - عدم استفاده از توالیت یا عجله در دفع (مناسبترین زمان دفع چند ساعت پس از مصرف غذاست).

پیشگیری:

- ۱ - استفاده از آب فراوان (۱۲-۸ لیوان در روز)
- ۲ - مصرف غذاهای حاوی فیبر مانند سبزیجات (هویج، نخود سبز و ...) و میوه‌جات (سیب با پوست، پرتقال و گلابی و میوه‌های خشک کشمش، برگ زردآلو و ...)
- ۳ - عدم مصرف نوشابه‌های کافئین‌دار و چای پررنگ
- ۴ - استفاده از دستشویی پس از صرف صبحانه و اختصاص زمان کافی به این امر
- ۵ - پیاده‌روی مناسب
- ۶ - پرهیز از مصرف زیاد چربی، قند و شکر
- ۷ - مصرف سالاد با آب‌لیمو و روغن زیتون
- ۸ - کم کردن مصرف برنج و به جای آن استفاده از نان سبوس‌دار
- ۹ - آرامش بیشتر و کم کردن استرس
- ۱۰ - مراجعه به پزشک در صورت وجود خون در مدفوع یا مدفوع سیاه رنگ

ب. عرق سوز:

عرق سوز شدن در هوای بسیار گرم زمانی ایجاد می‌شوند که گرمای بیش از اندازه به بدن برسد و بدن با تولید بسیار زیاد عرق، واکنش نشان دهد.

بسیاری از افراد در اثر تعریق فراوان و پوشیدن لباس‌های نامناسب مثلاً لباس‌های دارای الیاف پلاستیکی گرفتار عرق سوز، بخصوص در ناحیه زیر بغل، کشاله ران و نشیمنگاه می‌شوند.

پیشگیری:

- ۱ - عدم رفت و آمد در ساعات گرم روز
- ۲ - پوشیدن لباس‌های زیر نخی، گشاد و خنک
- ۳ - استحمام مکرر با آب سرد
- ۴ - استفاده از پودر تالک در نقاطی که اولین نشانه‌های عرق سوز در آنجا مشاهده می‌شود.
- ۵ - قرار گرفتن در محیط خنک و بدون رطوبت

ج. گرمزدگی:

بدن انسان به طور عادی، دارای یک مکانیسم تنظیمی گرمایی می‌باشد. بر هم خوردن تعادل در این مکانیسم به نحوی که درجه حرارت بدن به طور غیر عادی بالا رود را گرمزدگی می‌نامند.

گرما زدگی در واقع مجموعه‌ای از علائم که در اثر اختلال ناگهانی و حاد سیستم تنظیم درجه حرارت بدن به وجود می‌آید و باعث افزایش دمای بدن و عوارض حاصل از آن می‌شود که با اختلال سیستم عصبی مرکزی، افزایش درجه حرارت همراه است.

اگر درجه حرارت محیط کمتر از حرارت بدن باشد یا جریان هوا و باد سبب خشک شدن عرق بدن و در نتیجه خنک شدن آن شود خطری متوجه انسان نمی‌شود. در غیر این صورت تبادل حرارت گاهی غیر ممکن می‌شود و درجه حرارت بدن افزایش می‌یابد و در این حال شخص دچار علائمی مانند بی‌قراری، خستگی، ضعف، تنگی نفس و در موارد شدید اغماء و شوک شده و اگر به سرعت نجات داده نشود مرگ وی فرا خواهد رسید.

پیشگیری:

- ۱- استفاده از لباس نخی و سفید رنگ یا روشن و پرهیز از پوشیدن لباس‌های نایلونی و موارد مشابه
- ۲- نوشیدن آب و مایعات به مقدار فراوان در روزهای گرم (حداقل ۸ لیوان در روز)
- ۳- پرهیز از استحمام با آب داغ
- ۴- عدم پیاده روی در ساعات گرم روز
- ۵- استفاده از بادبزن
- ۶- پرهیز از فعالیت شدید بدنی
- ۷- حفاظت در برابر گرمای آفتاب با استفاده از کلاه، عینک آفتابی و دستکش نخی چکاندن چند قطره آب‌لیمو در آب آشامیدنی و مقدار کمی نمک ترکیبی مناسب برای پیشگیری از گرم‌زدگی^۴ (برای افراد با فعالیت‌های بدنی استفاده از نمک، شکر و لیموی تازه به طور متناوب در برنامه غذایی توصیه می‌شود).