

عوامل آلوده کننده مواد غذایی به عواملی گفته می شود که در ماده غذایی وجود دارد و از طریق ایجاد بیماری، سلامت مصرف کننده را تهدید می کند.

عوامل مخاطره شامل عوامل بیولوژیک، شیمیایی و فیزیکی است که یک ماده غذایی را غیر ایمن می کند.



مخاطرات بیولوژیک شامل حشرات، جوندگان، باکتری ها، ویروس ها، انگل ها، پروتوزوآها و سموم قارچی هستند که باعث عفونت غذایی ( انتقال میکروب از طریق ماده غذایی به بدن و ایجاد عفونت و آسیب رسانی به بافت های بدن) و مسمومیت غذایی ( وارد شدن سم ایجاد شده در ماده غذایی توسط میکروب به بدن انسان) می گردد.

در این راستا به اهمیت بهداشت مواد غذایی می رسیم. بهداشت مواد غذایی یعنی اینکه میکرو ارگانیسم ها به چه موادی علاقمند هستند و چه شرایطی برای رشد آنها لازم است که ما شرایط را برای رشد آنها نامساعد کنیم.

شرایط بهداشتی نامناسب کارکنانی که با مواد غذایی سرو کار دارند باعث آلودگی از مواد خام اولیه به ابزار، سطوح کار، دستگاه های تولید، محصول نهایی و مواد بسته بندی می شوند که با روش هایی مثل فرآیند های حرارتی و جداسازی مواد غذایی خام از پخته، گرم کردن صحیح مواد غذایی قبل از مصرف، نگهداری گوشت های پخته در یخچال، انجماد و یا کنسرو کردن می توان انتقال آلودگی را کاهش داد.

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

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 جدا 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 می ماند و به خورد مواد غذایی وارد می شود. بنابراین برنامه شستشوی ظروف، ابزار و سطوح کار از اهمیت خاصی در مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی برخوردار است.

ترکیبات حساسیت زا نیز در برخی افراد باعث حساسیت می شود. به همین علت روی بر چسب مواد غذایی، باید محتویات محصول و هر گونه ترکیب حساسیت زای احتمالی را مشخص کرد.

مخاطرات فیزیکی نیز شامل خرده سنگ ها، شن، ماسه، چوب، پلاستیک و ... است که در صورت ورود به مواد غذایی، به بدن آسیب می رسانند.

از روش های نگهداری مواد غذایی، افزودن مواد نگهدارنده است که باعث افزایش کیفیت و ماندگاری محصولات غذایی و کاهش فعالیت میکروارگانیسم ها می شود.

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



سازمان تامین اجتماعی

مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی شهید دکتر لبافی نژاد

## عوامل آلوده کننده

## مواد غذایی



نشریه شماره ۷۳

شماره تماس: ۲۳۶۰۱



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

