

Təhlükəsiz qidalanmanın 5 açarı

Təmizliyə riayət edin

- Ərzaq məhsullarına toxunmadan əvvəl və yemək hazırlayan zaman əllərinizi tez-tez yuyun
- Sanitar qovşaqlardan istifadə etdikdən sonra əllərinizi sabunla yuyun
- Qida hazırlamaq üçün istifadə edilən mətbəx ləvazimatlarını və avadanlıqları hər dəfə təmiz yuyun və dezinfeksiya edin
- Mətbəx zonasını və ərzağı həşərat, gəmirici və digər heyvanlardan qoruyun

Hazırlanmış qidanı çiy ərzaq məhsullarından ayrı saxlayın

- Çiy ət, quş əti və dəniz məhsullarını digər ərzaq məhsullarından ayırın
- Çiy ərzaq üçün ayrıca mətbəx əşyalarından (ətçəkən maşın, ət kəsmək üçün lövhə, bıçaq, qab-qacaq və s.) istifadə edin
- Çiy ərzağı və bişmiş (hazır) yeməkləri soyuducunun ayrı-ayrı rəflərində ağzı qapaqlı qablarda saxlayın

Yeməyi tam bişirin

- Xüsusilə ət, toyuq, yumurta və dəniz məhsullarını tam bişirin
- Şorba və pörtlədilmiş yeməkləri bişirən zaman 70°C-yə çatmasına əmin olmaq üçün qaynadın. Hazırlanan ət və toyuğun şirəsi qanlı deyil, təmiz olmalıdır. Ən yaxşısi termometrdən istifadə etməkdir
- Hazır qidanı təkrar qızdıranda tamamilə qızmasına diqqət yetirin

Ərzaq məhsullarını təhlükəsizliyi təmin edən temperaturda saxlayın

- Yeməyi otaq temperaturunda 2 saatdan artıq saxlamayın
- Bütün hazırlanmış və tez xarab olan ərzaq məhsullarını soyuducuda saxlayın (5°C-dən aşağı temperaturda)
- Süfrəyə gətirməmişdən əvvəl qidanı isti (60°C-dən çox) saxlayın
- Qidanı hətta soyuducuda belə, çox uzun müddət saxlamayın
- Donmuş ərzağın donunu otaq temperaturunda açmayın

Təhlükəsiz su və təhlükəsiz çiy ərzaq məhsullarından istifadə edin

- Təmiz sudan istifadə edin və ya təhlükəsiz etmək üçün onu zərərsizləşdirin
- Yalnız təzə və faydalı ərzaq məhsullarından istifadə edin
- Təhlükəsizliyini təmin etmək üçün pasterizə olunmuş süd kimi emal edilmiş ərzaq seçin
- Çiy istifadə olunacaq meyvə və tərəvəzləri yaxşıca yuyun
- Yararlılıq müddəti bitmiş ərzaq məhsullarından istifadə etməyin



Beynəlxalq, milli və yerli səviyyədə qida təhlükəsizliyi barədə məlumatla tələbat artır. ÜST-nin regional və milli ofisləri, eləcə də tərəfdaş təşkilatları şəbəkəsi vasitəsilə əməkdaşlıq edərək "5 açar" vəsaitini uğurla bütün dünyada yaymaq mümkündür. ÜST hökumətləri, sənaye və istehlakçı təşkilatları qidalanma gigiyenasına aid bu mühüm vəsaiti yaymağa çağırır.



Buklet Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən azərbaycan dilinə tərcümə olunmuş və çap edilmişdir.

Qida mənşəli xəstəliklərin profilaktikası: təhlükəsiz qidalanmanın beş açarı



Hər gün minlərlə insan qarşısı alınmayan qida mənşəli xəstəliklərdən dünyasını dəyişir.

Qida mənşəli xəstəliklər

- Həm inkişaf etməkdə olan, həm də inkişaf etmiş ölkələrin problemdir
- Səhiyyə sistemlərinin üzərində ağır yük olur
- Körpələrə, erkən yaşda uşaqlara, yaşlı və xəstə insanlara ciddi təsir edir
- Diareya və qida pozuntularının qüsurlu dövrənini yaradır
- Milli iqtisadiyyata, beynəlxalq ticarətə və beynəlxalq inkişafa ziyan vurur

Qida məhsulları hazırlanma prosesinin istənilən mərhələsində təhlükəli mikroorqanizmlərlə çirklənə bilər.

Bir çox qida mənşəli xəstəliklərin qarşısını sadə gigiyena qaydalarına riayət etməklə almaq olar.



Bu 5 açar Sizə həm çirklənmiş qida məhsullarından yaranan xəstəliklərdən, həm də yoluxmuş heyvanlar vasitəsilə ötürülən xəstəliklərdən (məsələn, quş qripi) qorunmağa kömək edəcək.

Bilik sağlamlığın açarıdır

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST) qlobal sağlamlıq mesajlarının yerli şəraitə uyğunlaşdırılması sahəsində fəal iş aparır. Təlimləndirici layihələr icmalar səviyyəsində həyata keçirilir və 100-dən çox ölkə “Təhlükəsiz qidalanmanın 5 açarı” vəsaitindən istifadə edərək müxtəlif yerlərdə (yeməxanalarda, restoranlarda, məktəblərdə, evlərdə) yemək hazırlayan şəxsləri və istehlakçıları təlimləndirdiyi barədə məlumat verib.

“Təhlükəsiz qidalanmanın 5 açarı” plakadı 87 dil, o cümlədən Azərbaycan dilinə tərcümə olunub.

Qida məhsullarından düzgün istifadə qida mənşəli xəstəliklərin profilaktikasının əsas elementidir.

ÜST-nin söyləri

ÜST sağlamlığı təşviq edən beş əsas addımdan ibarət qlobal qidalanma gigiyenasına aid vəsait hazırlayıb. Vəsait ərzaq məhsullarının təhlükəsiz işlənməsi və hazırlanmasını izah edir.

Təhlükəsiz qidalanmanın 5 açarı

Təmizliyə riayət edin

Nə üçün? Əlir mikroorqanizmlər xəstəliklərə səbəb olmasa da, təhlükəli mikroorqanizmlərə toxunduqda, mədə, bədən vəziyyətində çox rəqə qalır. Bu mikroorqanizmlər əlir vasitəsilə digər insanlar və heyvanlara keçirə bilər.

Hazırlanmış qidaları çiy ərzaq məhsullarından ayırı saxlayın

Nə üçün? Çiy ərzaq, quş eti və dəniz məhsullarını digər ərzaq məhsullarından ayırın. Çiy ərzaq üçün ayrıca mətbəx əşyalarından istifadə edin. Çiy ərzaq və bişmiş (hazır) yeməkləri soyuducudan ayrı-ayrı rəflərində ağı qapaqla qabarda saxlayın.

Yeməyi tam bişirin

Nə üçün? Xüsusilə ət, toyuq, yumurta və dəniz məhsullarını tam bişirin. Çorba və porriyalı yeməkləri bişirən zaman 70°C-yə çatmasna təmiz olanda. Ət və toyuqun şirəsi qanlı deyil, hazır qidaları qızdıranda onun tamamilə qızmasna diqqət yetirin.

Ərzaq məhsullarını təhlükəsizliyi təmin edən temperaturda saxlayın

Nə üçün? Yeməyi otaq temperaturunda 2 saatdan artıq saxlamayın. Bitən hazırlanmış və tez xarab olunan ərzaq məhsullarını soyuducuda saxlayın (5°C-dən aşağı temperaturda). Süfraya gətirməyindən əvvəl qidaları isti (60°C-dən çox) saxlayın. Qidaları hətta soyuducuda belə, çox uzun müddət saxlamayın. Donmuş ərzağın donunu otaq temperaturunda aşmayın.

Təhlükəsiz su və təhlükəsiz çiy ərzaq məhsullarından istifadə edin

Nə üçün? Təmiz sudan istifadə edin və ya təhlükəsiz etmək üçün onu zərərliyə gətirən kimyəvi maddələrlə (qlikol) əlavə edin. Zədələnmiş və kiflənməmiş ərzaq məhsullarını yeməyin. Çiy ərzaq məhsullarını yeməkdən əvvəl təhlükəsiz su və təhlükəsiz çiy ərzaq məhsullarından istifadə edin. Təmiz suyun temperaturu 5°C-dən aşağı saxlamayın.

Bilmək – qorunmaq, sağlam olmaq deməkdir!