

مقدمة:

معرفة الممارسات الصحية الجيدة أمر أساسي عند تداول وإعداد وتخزين الخضار والفواكه في المنزل وكذلك في منافذ بيع الطعام وفي المطاعم، حيث ان الفواكه والخضروات مغذية جداً، ولكنها يمكن ان تصبح ملوثة بالجراثيم الضارة، خصوصاً اذا لم يتم التعامل معها بشكل صحيح، فيمكن للفواكه والخضار ان تكون مصدراً للعديد من الامراض المنقولة عن طريق الاغذية. معظم منتجات الفواكه والخضار تسافر مسافات طويلة قبل الوصول للمستهلك، وقد تتعرض أثناء ذلك الى البكتيريا أو الملوثة الاخرى على طول الطريق، لذلك فمن المهم جداً تعلم كيفية تنظيف وتخزين الفواكه والخضار بشكل صحيح.

شراء الخضار والفواكه

عند الشراء إختار الخضار والفواكه من مصادر موثوقة والتي تتبع قواعد السلامة. تأكد من جودة تغليف الخضار والفواكه قبل وضعها في سلة المشتريات حتى لا تتساقط عصارات الأغذية النيئة المحتوية على الجراثيم. يجب أن لا تلامس الخضار والفواكه الأغذية النيئة كاللحوم. أفضل الخضار والفواكه عن المواد الكيميائية كأدوات التنظيف والمبيدات الحشرية عند تسوقك. لا تشتري الخضار والفواكه التي ظهرت عليها بوادر الفساد والتلف كتغير في اللون أو القوام وخروج العصارات أو وجود روائح غير مستحبة.

حفظ الخضار والفواكه

تعتبر الخضار والفواكه من الاغذية سريعة التلف لاحتوائها على نسبة عالية من المياه بالإضافة الى الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن ، مما يشجع الاحياء الدقيقة للعيش والتكاثر فيها ، ولهذا لا بد من الحرص على وضعها في درجة حرارة ملائمة ، للمحافظة عليها لمدة اطول.

أهم طرق حفظ الخضروات والفواكه

- يجب حفظ الخضروات والفواكه في الادراج السفلى من الثلاجة وبعيدة عن بقية الاطعمة الموجودة فيها .
- توضع الخضروات مثل (الجزر والبنجر واللفت) في اكياس بلاستيكية مع بعض الثقوب الصغيرة داخل الكيس حتى يتم تبديل القليل من الهواء مع الاحتفاظ بالرطوبة .
- الكرفس والبصل الاخضر تلف بورق القصدير وتخزن في الثلاجة .
- توضع الطماطم (البندورة) الغير مقطعة في درجة حرارة الغرفة ، لأنها تصدر غاز الايثيلين الذي يساعد في عملية النضوج ، فعند وضعها في الثلاجة تزداد عملية النضوج والتلف .
- الخضار الورقية مثل(السبانخ والنعناع والخس والجرجير والبقدونس) فيجب غسلها وتقطيع سيقانها ثم تجفيفها بشكل نهائي ، وتلف في ورق القصدير (الالمنيوم) وتوضع في الثلاجة .
- يجب الاحتفاظ بالخيار والباذنجان لمدة قصيرة (يومين) في الثلاجة ، واستهلاكهما قبل التلف .
- المشروم يوضع في الثلاجة داخل علبة محكمة الغلق ، لتقليل نسبة الرطوبة حتى لا يتعرض للتلف .
- القرنبيط والملفوف يلف بورق النايلون داخل الثلاجة .
- يفضل عدم تخزين البصل في الثلاجة ، بل في مكان جاف وجيد التهوية ، فالرطوبة تؤدي الى تعفنه بصورة اسرع ، وينصح بعدم تخزين البيض بجواره ، اذ يمكن لرائحة البصل النفوذ الى البيض عن طريق مسام قشرة البيض .
- اما الثوم فيوضع في اماكن جافة وجيدة التهوية ومعتمة في نفس الوقت
- تخزن البطاطا في سلال او صناديق مفتوحة في اماكن معتمة وقليلة

تحضير أو تقطيع الخضار والفواكه

- عند الإستهلاك... يفضل تناول الخضار والفواكه المقطعة في الحال وذلك للإستفادة من القيمة الغذائية.
- عند إنتقالك من تحضير اللحوم إلى تحضير الخضار والفواكه إحرص على غسل يديك بالماء والصابون.
- عند إحرص على نظافة جميع اسطح وأدوات تحضير الخضار والفواكه.
- إنّ عملية تنظيف وترتيب الثلاجة من الضروريات الواجب إتباعها للمحافظة على صحة المستهلك والمادة الغذائية من التلف والفساد.
- تعتبر الفوط غير النظيفة المستخدمة في تنظيف المطبخ من الأدوات التي تزيد من احتمالية تلوث الخضار والفواكه.



الخضار والفواكه

من المزرعة الى المائدة



هولمة البرين
وزارة الصحة

قسم مراقبة الأغذية - إدارة الصحة العامة

