

دوره آموزشی:

فنون پذیرایی و تشریفات

مدرس: حمیدرضا صافی

هوالعلیم

تعریف سلامتی

توجه به بهداشت در قالب اقدامات دسته جمعی سازمان یافته ، در حدود سال ۱۹۸۵ شروع گردید. با توسعه و گسترش سازمانهای دولتی و حمایت بنیادهای خصوصی شروع فعالیتهای بهداشتی با پیشگیری از انتشار بیماریهای عفونی آغاز شد. در نتیجه در تعریف اولیه بهداشت عمومی این برداشت منعکس شده و بر پیشگیری بر بیماریها تاکید می شود.

ضمن اینکه پیشگیری از شرایط نامطلوب و نتایج ناشی از آنها اساس اکثر تعاریف بهداشت عمومی می باشد. ولی امروزه بهداشت عمومی دارای تعریف جامع تری است که هدف آن علاوه بر پیشگیری از عوارض نامطلوب ، نیل به ارزشهای مثبت سلامتی هم می باشد.

از این رو سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامتی را حالت کامل رفاه جسمی ، روحی و اجتماعی و نه فقط عدم بیماری یا ناتوانی تعریف کرده است. بنابر تعریف سازمان بهداشت جهانی ، هر نوع صدمه و زیان به اعمال فیزیکی ، مغزی یا رشد و توسعه اعمال فیزیکی و مغزی ، بیماری یا ناتوانی محسوب می گردد.

این جزوه مربوط به کارکنانی است که در بخش پذیرایی سازمانها مشغول به کار هستند. بنابراین رعایت اصول بهداشتی در سه بخش فردی ، محیطی ابزاری و غذایی لازم می باشد.

بخش اول

بهداشت فردی

دلیل پاکیزه بودن و بهداشتی بودن ما ، وجود باکتری است. موجودات ریزی که با چشم دیده نمی‌شوند و برای دیدن آنها باید از میکروسکوپ استفاده کرد. باکتری می‌تواند مضر یا مفید باشد. باکتریهای مضر را بیمارزا می‌گویند.

میکروبیهای بیمارزا وقتی فرد را بیمار می‌کنند که به تعداد کافی وارد بدن شوند. ورود باکتری به بدن از راههای مختلف انجام می‌شود مثل: پوست زخم شده ، دهان ، تزریقات برای اینکه تعداد میکروبیها در غذا آنقدر زیاد نشود که ما را بیمار سازد ما باید دستوراتی را اجرا کنیم. چنانچه این دستورات رعایت شود مانند طلا ، مورد پسند و جذاب خواهید بود.

دستورات طلایی

- ۱- می بایست هر روز قبل از شروع به کار دوش بگیرید تا از بوی عرق بدن خلاص شوید.
- ۲- موی سر خود را کوتاه و مرتب نگه دارید.
- ۳- اگر چشم شما ضعیف است حتما به دکتر مراجعه کرده و در صورت تایید از عینک استفاده کنید.
- ۴- در آشپزخانه و سلف سرویس غذا نخورید ، سیگار نکشید و آدامس نجوید.
- ۵- مراقب باشید که دهان شما بو ندهد. بنابراین خوردن سیر ، پیاز ، ترب در محیط کار ممنوع می باشد.
- ۶- اگر سر شما بالای ظرف غذا است عطسه و سرفه نکنید و حتی المقدور هنگام عطسه و سرفه جلوی صورت خود را بپوشانید.

۷- اصلاح روزانه صورت الزامی است. حداقل مقدور از دستگاههایی استفاده کنید که به صورت شما آسیب نرسد.

۸- چنانچه ریش یا سیبیل دارید حتما آنها را مرتب و کوتاه نگهدارید.

۹- دست خود را بشوئید:

- در طول روز به طور مرتب

- قبل از ورود به سالن غذاخوری

- در فاصله بین دست زدن به مواد غذایی خام و پخته

- بعد از غذا خوردن

- بعد از سیگار کشیدن

- بعد از پاک کردن بینی

- بعد از جا به جا کردن زباله

- از همه مهمتر بعد از رفتن به توالت

۱۰- برای شستن دست خود:

- از دستشویی مخصوص کارکنان استفاده کنید.

- از ظرفشویی استفاده نکنید.

- از آب گرم و صابون به اندازه کافی استفاده کنید.

- از حوله کاغذی یکبار مصرف برای خشک کردن استفاده کنید.

- در صورت وجود از هوای گرم برای خشک کردن استفاده کنید.

- از به کار بردن حوله مشترک اجتناب کنید.

۱۱- ناخن خود را کوتاه نگهدارید و مرتباً با بورس و صابون بشوئید.

- ۱۲- از لباس مخصوص در محل تهیه غذا استفاده کنید و :
- آنرا مرتباً تعویض نمایید.
 - مراقب باشید کفش شما با آن تماس پیدا نکند.
 - قبل از رفتن به توالت آنرا از تن بیرون بیاورید.
- ۱۳- هنگام تهیه مواد غذایی از زیورآلات استفاده نکنید. مانند انگشتر، دست بند، ساعت
- ۱۴- هنگام کار از عطر و ادکلن با بوی تند استفاده نکنید.
- ۱۵- زخمها و جراحات را با چسب ضد آب بپوشانید و از دستکش یکبار مصرف استفاده نمایید.
- ۱۶- درجه حرارت غذا را با انگشت آزمایش نکنید.
- ۱۷- اگر غذا را می‌چشید از قاشق یا پیاله مخصوص استفاده نمایید و فوراً آن را بشوئید یا در ردیف ظروف کثیف قرار دهید.
- ۱۸- برای پاک کردن لیوانها از بخار دهان استفاده نکنید.
- ۱۹- تا آنجا که ممکن است به غذا دست نزنید ، خصوصاً اگر با پول سرو کار دارید.
- ۲۰- از لمس کردن قسمت‌های مختلف بدن (گوش ، بینی، موی سر، دهان و ...) اجتناب کنید.
- ۲۱- اگر در معرض دید عموم هستید به وضع ظاهری خود توجه داشته باشید. مثلاً یقه و سرآستین پیراهن شما تمیز باشد.
- ۲۲- اگر خود یا خانواده شما از نظر مسمومیت غذایی یا بیماری‌های واگیردار رنج می‌برید ، رئیس خود را مطلع سازید.

مسئولیت شخصی :

در صورتیکه در محیط کار دستورات فوق را انجام ندهید، ممکن است کسی متوجه نشود! ولی قصور شما باعث می‌شود که عده‌ای دچار مسمومیت غذایی شوند. بنابراین طوری کار کنید که بتوانید در پایان روز بگوئید:

"من وجداناً تمام دقت‌های لازم را برای رعایت نظافت به عمل آوردم"

لباس کار

پوشیدن لباس مناسب در محل کار و همچنین کفش خوب دارای اهمیت بسیاری است.

لباس مناسب باید دارای شرایط زیر باشد :

- ۱- حافظ بدن باشد.
- ۲- قابل شستشو باشد.
- ۳- دارای رنگ مناسب باشد. حتی‌الامکان از رنگ سفید استفاده کنید.
- ۴- سبک وزن و راحت باشد.
- ۵- محکم باشد.
- ۶- عرق‌گیر باشد.

شرایط کفش

- ۱- راحت و نرم و با دوام باشد.
- ۲- به رنگ مشکی و واکس خورده باشد.
- استفاده از دم پایی در محیط پذیرایی ممنوع می باشد.

بخش دوم

بهداشت محیط

مطالعه عوامل بیماری‌زا که بوسیله انسان وارد محیط کار می‌شود و همچنین بیماری‌های ناشی از آنها ممکن است تعریف مختصر ولی بسیار مفید بهداشت محیط باشد. این تعریف جامع بهداشت محیط زیست نیست. زیرا که عوامل آلوده کننده طبیعی هم در محیط زیست انسان وجود دارد.

برای مثال: پرتوهای طبیعی محیط ممکن است بر سلامتی انسان اثر نمایند یا مصرف خوراکی قارچ‌های سمی طبیعی منجر به بیماری مصرف کنندگان شود و حتی گرده‌های گیاهی امکان دارد برای بیماری مبتلا به تب یونجه آلوده کننده‌های طبیعی هوا محسوب شوند. عوامل طبیعی محیط مانند آب و هوا و شرایط جغرافیایی بر وضعیت سلامتی انسان اثر می‌گذارد.

بهداشت محیط بر عوامل بیماری‌زا و بیماری‌های ناشی از آنها در سطح جامعه اشاره می‌نماید تا فرد فرد بیماران. به عبارت دیگر، بهداشت محیط جامعه جایگزین فرد بیمار شده مورد مطالعه قرار می‌گیرد. البته این بدان معنی نیست که مطالعه بهداشت محیط برای پزشکان و متخصصین سایر علوم وابسته به پزشکی بی‌اهمیت است. برعکس اطلاع و آگاهی اطباء از عوامل محیطی و اثرات آنها بر بیماران لازم و ضروری می‌باشد.

هدف اصلی و عمده بهداشت محیط، مطالعه عوامل عفونی محیطی و اثرات آنها بر جامعه است. بنابراین پزشکی اجتماعی یک وسیله مهم در علم بهداشت محیط بوده که عبارتند از مطالعه سلامتی و بیماری در جوامع بشری و هدف آن شناخت مشکلات بهداشتی جامعه است. اخیراً عوامل محیطی ناشی از فعالیتهای انسان که منجر به فشارهای روحی می‌شوند مورد توجه مطالعات بهداشت قرار گرفته‌اند نظیر: سرو صدا، ازدحام و شلوغی شهرها.

بهداشت آشپزخانه

در بهداشت آشپزخانه ضروری است نکاتی ابتدا در بهداشت فردی و محیط طبخ رعایت شود:
دقت در بهداشت دستها:

مهمترین کار در بهداشت شخصی ، نظافت کامل دستها می باشد که عوامل مهمی در جلوگیری از رسیدن میکروبها به مواد غذایی می باشد. با توصیه های بهداشتی از انتقال میکروبهای که پناهگاه آنها جوش و دملها ، ترشحات داخل بینی و گلو و جراحات موجود در دست و بدن فرد آلوده است می توان تا حد زیادی جلوگیری کرد.

کارکنان آشپزخانه و مراکز تهیه مواد غذایی باید قبل از شروع کار دستهای خود را با آب گرم و صابون به خوبی بشویند. ناخنها کوتاه و بعد از رفتن به مستراح شستشوی دستها حتماً باید انجام گیرد و برای کنترل افراد در آشپزخانه حتماً باید مامور ویژه ای جهت وادار کردن آنها به نظافت گماشت. استفاده از برس از جنس نایلون جهت تمیز کردن زیر ناخنها ضروریست. ماده شوینده جهت دستها ترجیحاً صابون مایع باشد. برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی که پس از دستکاری حرارت کافی نمی بینند مانند گوشت های طبخ شده باید از تماس مستقیم دستها با این مواد اجتناب کرد. استفاده از دستکش هنگام کار کردن با مواد غذایی منجمد شده و یا خیلی گرم و یا اینکه کار با ماده غذایی چرب لازم است و دستکش حتماً باید فاقد منفذ باشد و مرتباً تمیز شود.

دستها بدون خراش ، زخم و یا پینه باشد و از تماس مستقیم دستها با مواد خراش دهند و سوزش آور اجتناب شود. دستها به مدت زیاد نباید داخل آب خیلی گرم و یا خیلی سرد بماند و بهتر است از دستکشهای یکبار مصرف و نازک استفاده شود.

برای خشک کردن دستها مناسبترین راه استفاده از دستمال کاغذی و یا از هوای گرم استفاده شود. برای نرم نگه داشتن پوست دستهای کارکنان آشپزخانه بهتر است از ماده کتیرا و گلسیرین که به نسبت یک به دو مخلوط و چند قطره آب لیمو به آن اضافه شود. بریدگیها و سوختگیها ، محل مناسبی برای رشد استافیلوکوکهاست و باید آنها را با یک پوشش مناسب محافظت کرد.

نقش دستها در انتشار آلودگیهای بینی و دهان و ضایعات پوستی:

در ترشحات بینی و گلوی ۳۰ تا ۶۰ درصد افراد عادی میکروب استافیلوکوک وجود دارد و تحقیقات نشان داده است که ۱۵ تا ۲۰ درصد افرادی که میکروب استافیلوکوک در بینی آنها وجود دارد، دستهای خود را با این میکروب آلوده می‌نمایند.

عادت کارکنان آشپزخانه‌ها:

عده‌ای از کارکنان آشپزخانه‌ها و مراکز فروش مواد غذایی گاهی هنگام عطسه کردن جلوی دهان خود را نمی‌گیرند و میکروبهای موجود را روی مواد غذایی پخش می‌کنند و یا برای باز کردن در پاکت به آنها فوت می‌کنند و گاهی هم هنگام برداشتن کاغذ انگشتها را با آب دهان آلوده می‌کنند که تمامی اینها باعث انتقال میکروب به مواد غذایی است.

لازم است پارچه‌های مورد استفاده برای دستها و پاک کردن پیشخوانها بعد از کار، آنها را جوشانده و به آب، ترکیب میکروب کش اضافه نمایید.

مشخصات یک آشپزخانه بهداشتی:

۱_ فضا:

مساحت آشپزخانه باید متناسب با تجهیزات موجود باشد.

۲_ کف‌ها:

کف آشپزخانه باید از یک ماده محکم که لیز نباشد و آب نتواند به آسانی در آن نفوذ نماید ساخته شود و فاقد درز و ترک باشد، زیرا محلی برای جمع شدن کثافات می‌باشد.

وسایل و دستگاهها باید طوری باشد که نظافت زیر آنها آسان باشد و کف آشپزخانه باید دارای یک شیب $\frac{1}{4}$ تا $\frac{1}{8}$ اینچ برابر با $\frac{3}{5}$ تا $\frac{4}{5}$ سانتیمتر باشد.

۳_ آب روها:

در کف آشپزخانه باید آب‌رو ساخته شود. روی آبرو باید بوسیله پنجره فلزی پوشیده شود.

۴_ دیوارها :

۴/۵ دیوارها باید بوسیله کاشی یا ماده قابل شستشو پوشیده شود. سقف آشپزخانه باید به صورتی ساخته شود که به آسانی قابل نظافت باشد و امکان نشستن گرد و خاک روی آن نباشد و از عبور کانالها و لوله‌ها تا حد امکان از سقف جلوگیری شود و سقف باید در مقابل باران و رطوبت نفوذ ناپذیر باشد و بدون طبله و درز و ترک باشد.

۵_ روشنایی :

برای روشن ساختن آشپزخانه‌ها بهتر است از نور طبیعی استفاده گردد و نور خورشید نباید مستقیماً به آشپزخانه بتابد و در محلهایی که از نور مصنوعی استفاده می‌شود باید تمام قسمت‌ها بخصوص میزهای کار دارای نور کافی باشد.

۶_ تهویه :

از آنجا که در آشپزخانه‌ها دود و بخار زیاد است باید با تعبیه هواکشهای طبیعی یا مکانیکی دود و بخار و بو را از محوطه خارج ساخت . به خصوص بالای سماور و سرخ‌کن‌ها و اجاقها باید هواکشهای ویژه یا هود نصب گردد.

۷_ در و پنجره :

تعداد پنجره‌ها باید بر حسب وسعت آشپزخانه باشد و درها نیز به حد کافی وسیع باشند. کلیه درها و پنجره‌ها باید سالم و بدون شکستگی بوده و رنگ آمیزی شده باشند. درها باید مجهز به فنر بوده و پنجره‌ها باید دارای تورسیمی باشند تا مانع ورود حشرات بشوند.

۸- قفسه بندی:

آشپزخانه باید متناسب با ظروف و تجهیزات موجود ، دارای قفسه (کابینت) باشد. طبقه بندی و تفکیک ظروف در قفسه ها لازم است. قفسه ها باید تمیز، محکم ، بدون رطوبت و زنگ نزن باشد.

نظافت و دفع زباله آشپزخانه :

آشپزخانه باید همیشه تمیز نگهداری شود. کف و پایین دیوارها هر روز به طور مرتب و پس از خاتمه کار به خوبی شسته شوند و سپس با پارچه آغشته به مواد ضدعفونی گندزدایی شوند.

آب جوش ۹۰ درجه بهترین و قابل دسترس ترین وسیله برای نظافت محل کار می باشد.

آشپزخانه باید دارای زباله دان باشد. زباله دان باید در دار بوده و قابل شستشو باشند و از جنس ضد زنگ و بدون ترک و شکستگی و در مقابل آب و رطوبت نفوذ ناپذیر باشند. ضمناً برای تخلیه آنها باید دارای دسته مناسبی باشند. کلیه زباله های تولید شده در آشپزخانه باید در زباله دان ذکر شده نگهداری و به طور مرتب حداقل روزی یکبار تخلیه شوند. پس از هر بار تخلیه ، باید زباله دان را شسته و تمیز نمایید.

شستشوی و نظافت ظروف

برای نظافت و شستشوی ظروف در آشپزخانه یک سینک کافی نیست و بهتر است حتی الامکان از دو آبشیر استفاده شود، یکی برای نظافت اولیه و دیگری برای نظافت کامل و آبکشی آنها . در صورتی که امکان نصب دو آبشیر در آشپزخانه وجود ندارد باید پس از پاکسازی ظروف از باقیمانده غذا و زایل کردن چربی آنها برای آبکشی نهایی از آب بسیار گرم استفاده نمود و آب گرم باید جاری باشد و ظروف در زیر آن خوب آبکشی شود. آب آبشیر استریل کننده باید ۷۷ تا ۸۲ درجه سانتیگراد حرارت داشته باشد.

ماشینهای ظرفشویی شامل یک قسمت شستشوی اولیه چربی بر با آب دارای حرارت ۴۹ تا ۶۰ درجه سانتیگراد است و در قسمت بعد ، حرارت آب ۶۶ تا ۸۲ درجه سانتیگراد بوده که آب با فشار زیاد از بالا و پایین و اطراف به روی ظروف پاشیده می شود که معمولاً این ماشینها خودکار هستند.

چنانچه ظروف در ماشینها کاملاً خشک نشود، باید از پارچه‌های کاملاً تمیز که مدتی در آب جوشیده باشد استفاده نمود، زیرا پارچه‌های کثیف قطعاً خود دارای تعداد زیادی میکروب هستند. پارچه‌ها بعد از استفاده باید پس از هر دوره کار مدتی در آبجوش گذاشته شوند و ماده ضدعفونی کننده مانند هیپوکلریت به آن اضافه شود.

شستشوی انواع ظروف

- ۱- مرمرها یا سنگهای مصنوعی و نظایر آنرا با برس شستشو و خشک نمایید.
 - ۲- وسایل چوبی: چوبها را باید با برس سفت و آب گندزدا شسته و آب کشید و خشک شود.
 - ۳- وسایل پلاستیکی: آنها را در آب گرم ملایم شسته شود.
 - ۴- چینی: در این مورد باید از بکار بردن گرمای شدید پرهیز کرد و باید با آب ولرم و مایع ظرفشویی شست.
 - ۵- ظروف مسی: باید باقیمانده غذا را پاک کرد و آنها را توی آب گذارید و سپس با آب داغ که مواد گندزدا در آن حل شده شست و پشت ظروف را با مخلوطی از ماسه نرم و سرکه و آرد سائید و سپس آب کشیده و خشک شود.
 - ۶- ظروف زنگ زن: این قبیل وسایل به راحتی با آب گرم و مایع ظرفشویی شسته می‌شوند.
 - ۷- رنده و آبکش: این وسایل را باید با فشار شیر آب گرم شست و سپس با برس و مواد گندزدا آنها را تمیز کرد.
- لطفاً تمامی ظروف را پس از جمع آوری ، بلافاصله با مایع ظرفشویی و اسکاچ و آب شسته شوند.
 - هیچگاه ظروف را درون ماده های سفید کننده قرار ندهید.

میز کار و سایر وسایل آشپزخانه :

سطح میزها باید بدون درز یا ترک بوده از فولاد زنگ نزن و یا پلاستیکهای مخصوص قابل تعویض پوشانده شود و اگر از چوب استفاده شده است ، نوع آن باید محکم و بدون درز باشد . تمام سطوح بعد از هر دوره کار به وسیله آب و ماده چربی بر کاملاً تمیز شود. وسایل کار هر کدام تمیز، ضدعفونی و در جای خود نگه داشته شوند و ظروف زنگ زده را از زنگ نزده جدا کنیم و اشکال آنها سریعاً رفع شود.

نگهداری مواد غذایی به کمک سرما

آیا سرما میکروبها را می کشد؟ خیر ، نمی کشد. بلکه میکروبها در سرما نمی توانند به راحتی فعالیت کنند . نه تنها میکروبها بلکه آنزیمها، کپکها، حشرات و حتی عوامل دیگر مثل هوا نیز اثر تخریبی شان روی مواد غذایی کاهش می یابد.

بنابراین نگهداری مواد غذایی مثل شیر ، گوشت، تخم مرغ و غیره ، را که در معرض خرابی است، در محیط خنک برای مدت طولانی میسر نیست. بلکه بعضی چیزها را باید در سرمای بیشتر یعنی در حالت انجماد برای مدت طولانی تر نگهداری کرد.

در هر حال ضمن اینکه سرما عامل بسیار خوبی برای نگهداری مواد غذایی است. اما در عین حال قدرت نگهداری محدودی دارد.

نکاتی درباره استفاده صحیح از یخچال :

یخچال وقتی مفید است که واقعاً در داخل آن سرما باشد. غالباً یخچالهای معمولی باید درجه حرارت داخلشان بین صفر تا ۴ درجه سانتیگراد باشد. البته قسمت یخساز آنها (فریزر) سرمای حدود ۱۸- درجه سانتیگراد است.

یخچال وقتی برفک می‌زند یعنی بخارات هوا و مواد غذایی به شکل یخ و یا برف در قسمت سرما دهنده داخل یخچال را می‌پوشانند، دیگر یخچال نمی‌تواند سرمای کافی داشته باشد. بنابراین لازمست هر چند یکبار برفک‌ها را آب کنید.

دیگر اینکه یخچالی که روزی صد مرتبه درش را باز و بسته می‌کنند و هوای سرد داخل آن با هوای گرم بیرون معاوضه می‌شود. ولو اینکه به خوبی کار می‌کند فرصت کافی برای سرد کردن مواد غذایی داخل آن در حد لزوم فراهم نمی‌شود، یا اگر مقدار زیادی مواد غذایی انباشته روی هم را در یخچال قرار دهیم وقت زیادتری لازم است که سرما به همه آنها نفوذ کند. بسیار دیده می‌شود که مقدار زیادی سبزی را مثلاً بصورت دسته در یخچال می‌گذارند و بعد از یکی دو روز وقتی در می‌آورند، وسط آن گندیده و در اثر تخمیرات داغ شده است. سبزی را اگر برای مصارف خوردن خواستید در یخچال نگه دارید ، ابتدا آنها را پاک کرده و بشوئید و در پارچه نازکی بریزید و داخل یخچال بگذارید.

گذاشتن چیزهای گرم در یخچال کار درستی نیست، زیرا هم با گرم کردن فضای داخل یخچال سرما را کم می‌کند و هم در اثر گرم شدن داخل یخچال ذرات برفک و یخ آب شده همراه با آلودگیهای احتمالی، داخل غذاها می‌چکد و سبب آلودگی آنها می‌شود.

اگر برق قطع شد یا به هر دلیلی یخچال به طور موقت از کار افتاد ، از باز و بسته کردن یخچال خودداری کنید و اگر می‌توانید روی یخچال را با لحاف یا پتو بپوشانید تا سرمای داخل یخچال تا حد امکان حفظ شود. (البته این کار در منازل امکان پذیر است و در آشپزخانه هتلها باید از برق اضطراری استفاده کرد)

در تابستان که با هر مرتبه باز و بسته شدن در یخچال ، درجه حرارت داخل یخچال به سرعت بالا می‌رود، باید درجه سرما را بیشتر کرد تا زودتر سرمای لازم در داخل یخچال تولید شود. می‌دانید که هوای سرد سنگین‌تر از هوای گرم است. بنابراین معمولاً طبقات پائین یخچال بیشتر با هوای سرد در تماس است تا طبقات بالا.

چیزهایی که در قسمت در یخچال گذاشته می‌شود ، بعلا آنکه در باز و بسته شدن حتماً در یخچال بیشتر با هوای بیرون حرکت می‌کند کمتر از سرمای لازم بهره‌مند می‌شوند. اما راجع به بوی یخچال می‌توانید مقداری ذغال را نیم کوب کنید و در کیسه پارچه‌ای نازکی بریزید و در یخچال مخصوصاً در طبقات بالای آن بگذارید و هر چند یکبار کیسه ذغال را در آفتاب بگذارید تا خشک شود، دوباره قدرت بوگیری پیدا خواهد کرد.

چه مدت می‌توان مواد غذایی را در یخچال نگه داشت؟

این موضوع کاملاً ارتباط دارد به نوع ماده غذایی ، درجه آلودگی ، مقدار و شرایط ، مثلاً یک قطعه گوشت را که از مغازه قصابی معمولی می‌خرید صلاح نیست بیش از ۳ روز در یخچال نگهداری شود. در حالی که در بعضی کشورها برای آنکه گوشت آماده خوردن شود بیش از یک هفته آنرا در سرمای معادل سرمای یخچال نگهداری می‌کنند و بعداً به بازار عرضه می‌کنند.

شیر پاستوریزه را بیش از ۲ روز در یخچال نگهداری نکنید. خورشتها را در حالی که سرپوش ظرف آنها گذاشته، خنک کرده داخل یخچال بگذارید ، ۲ تا ۳ روز براحتی در یخچال معمولی نگهداری کنید.

می‌توان پنیر بانمک را مدت نسبتاً طولانی در یخچال نگه داشت. مرغ معمولاً ۲ تا ۳ روز در یخچال قابل نگهداری است. سبزیجات را تا یک هفته و میوه‌جات را بسته به نوع و سلامت پوست آنها شاید تا چند هفته براحتی در یخچال می‌توان نگهداری کرد.

استفاده از فریزر :

نگهداری مواد غذایی به کمک سرما توسط یخچال برای مدت محدودی امکان دارد. اگر بخواهیم این مدت افزایش یابد باید از انجماد استفاده کنیم ، یعنی مواد غذایی را به صورت یخ زده در بیاوریم البته هر ماده غذایی را نباید بصورت منجمد درآورد. میوه جات غالباً در اثر یخ زدن حالت بدی پیدا می کنند و غیر قابل مصرف می شوند.

گاهی هم مواد سمی در آنها پیدا می شود، مثلاً وقتی پرتقال یخ می زند مواد مضر در آن تولید می شود که تلخ مزه است.

امروزه بیشتر از روش انجماد برای نگهداری ماهی ، گوشت ، غذاهای پخته و یا آماده برای طبخ استفاده می کنند. مواد غذایی را برای انجماد باید در اندازه هایی انتخاب نمود که رسیدن سرما به عمق آنها میسر شود. در جاهایی که لاشه گوسفند یا گاو یا چیزهایی از این قبیل را منجمد می کنند ، علاوه بر اینکه سرمای زیادی را برای انجماد تولید می کنند به کمک دستگاههای بادبزنی قوی سرما را به سرعت به آنها می رساند تا گوشت یا مواد غذایی دیگر به سرعت و تقریباً در تمام قسمتهای آن هم زمان منجمد شوند. در این صورت ماده غذایی نه تنها فرصت فساد پیدا نمی کند ، بلکه چون آب داخل سلولها و خارج سلولها هم زمان منجمد می شود، جدار سلولهای ماده غذایی پاره نمی شود.

لذا وقتی که ماده غذایی مثل گوشت یا ماهی را می گذاریم یخش آب شود تا آماده مصرف شود ، می بینیم که در این صورت کمتر خونابه جاری می شود، یعنی چون سلولهای ماده غذایی پاره نشده آب در داخلش می ماند. لذا هم خوش طعم تر و هم ارزش غذایی بیشتری دارد.

در فریزرهای معمولی در صورتیکه در آنها را زیاد باز و بسته نکنیم و نیز زیاد برفک نداشته باشد مواد غذایی را می توانیم حتی تا یکسال نگه داریم. البته غالباً صلاح نیست گوشت بیشتر از ۶ ماه نگهداری شود.

بهداشت مواد غذایی

فساد مواد غذایی

تغییراتی که در مواد غذایی تحت تاثیر عوامل مختلف ایجاد می‌شود و نتیجه آن شرایطی باشد که خوردن آن مواد خوراکی برای بدن انسان زیانهای در برداشته باشد فساد نامیده می‌شود. مهمترین عوامل فساد مواد غذایی را می‌توان به شرح زیر ذکر کرد:

۱- میکروبها:

مهمترین عامل فساد و آلودگی مواد غذایی هستند که به عنوان مثال استافیلوکوکها نوعی از میکروبها می‌باشند که با ترشح سم خود غذا را مسموم می‌سازند و یا میکروب سل و تب مالت در گاوها که شیر را مسموم می‌کند.

۲- کپکها (قارچها) :

در صورت مناسب بودن حرارت و رطوبت، ابتدا به سرعت در سطح ماده غذایی شروع به رشد می‌کنند و سپس با وسیعتر شدن لکه‌های ایجاد شده به داخل ماده غذایی رسوخ می‌کنند و شرایط ایجاد هاگ (شکل مقاوم) را می‌کنند و این هاگها نسبت به خشکی و سرما مقاوم می‌باشند. کپکهای معروف در مواد غذایی عبارتند از پنی‌سیلیوم ، موکور ، ریزوپوس ، فوزاریوم ، آسپرژیلوس

۳- حشرات :

حشرات به چند طریق در مواد غذایی ایجاد آلودگی و فساد می‌نمایند. گاهی بوسیله جابه‌جایی محیط غذایی را به میکروبهای بیماری‌زا آلوده می‌کنند مثل مگس ، سوسک که کثافات و مواد زباله را روی مواد غذایی تخمگذاری نیز می‌کنند. مواد غذایی که دارای رطوبت باشد بیشتر مورد استفاده حشرات قرار می‌گیرد.

۴- انگلها :

گاهی تخم انگلها به مواد غذایی راه یافته و عامل بیماری و آلودگی برای انسان می شود مثل تخم اکسیور (کرمک) و تخم اکینوкокوس گرانولوزوس (عامل کیست هیداتیک)

۵- آنزیمها :

به تدریج در حضور رطوبت و گرمای مساعد مواد غذایی را تجزیه و فاسد می نمایند. مثل آنزیمهای موجود در شیر - میوه جات - گوشت - ماهی و غیره . میکروبها و کپکها نیز بوسیله آنزیمهای خود مواد غذایی را تجزیه و فاسد می نمایند.

۶- گرما :

در محدوده خاصی گرما از عوامل مساعد کننده شرایط برای فساد مواد غذایی توسط میکروبها و کپکها ، مخمرها ، آنزیمها می باشد.

در بعضی موارد و در شرایطی خاص اگر گرما از حد مجاز تجاوز کند امکان فعالیت برای فساد نخواهد بود و با بالا رفتن درجه حرارت عوامل فساد شیر از بین خواهد رفت. ضمن اینکه بعضی از سموم ترشح شده از میکروبها در حرارتهای خیلی بالا هم از بین نمی رود.

۷- رطوبت :

آنزیمها و فعل و انفعالاتی که مقدمه ایجاد فساد در مواد غذایی می باشند در حضور رطوبت کافی می توانند فعال باشند.

۸- نور :

بخصوص اشعه ماوراء بنفش در تخریب ویتامینها و تسریع در اکسیداسیون روغنها و نیز در برخی دیگر از فعل و انفعالاتی که موجب فساد مواد غذایی است نقش مهمی دارد.

۹- اکسیداسیون :

اکسیژن موجود در هوا از عوامل خرابی ویتامینها ، فساد روغنها و برخی از عوامل طبیعی موجود در غذاها می باشد.

۱۰-مجاورت و اضافه شدن موادخارجی :

گاهی مواقع وجود مواد شیمیایی در مجاورت و نزدیکی مواد خوراکی سبب می شود مقداری از مواد شیمیایی به صورت بخار در فضا پراکنده شده و توسط مواد خوراکی جذب و آنها را آلوده کنند، مثل نگهداری نفتالین در انبار مواد غذایی و یا نگهداری صابون در کنار چای

آلودگی مواد غذایی

آلودگی مواد غذایی در دو گروه آلودگی اولیه و ثانویه طبقه بندی می شوند. در آلودگی اولیه ماده غذایی در اصل به یکی از عوامل آلودگی آلوده است مثل شیر گاو یا گوشت گوسفند مبتلا به سیاه زخم یا شیر گاو مبتلا به تب مالت و یا گوشت حیوان بیمار با قارچ سمی و گیاه سمی.

آلودگی ثانویه به این معنی که مواد غذایی در اصل فاقد آلودگی است ولی بتدریج در اثر ورود میکروبها و یا انگلها و مواد شیمیایی مضره و آب آلوده بیماریزا می گردد. این آلودگی در مراحل مختلف از زمان تهیه تا لحظه خوردن ممکن است بوجود آید.

چگونگی آلودگی مواد غذایی در طبیعت :

بسیاری از میکروبها بطور طبیعی روی مواد غذایی یافت می شوند مثل میکروبهای روی میوه جات که بیماریزا نیستند، فقط باید آنها را جدا کرد.

آلودگیهای اولیه گیاهان :

میکروبهای روی سطح خارجی گیاهان از انواع مختلفی هستند و گاه در هر سانتیمتر مربع از یک سطح سبزی چند هزار میکروب و حتی چند میلیون میکروب وجود دارد ولی داخل نسوج گیاهان و حتی مواد غذایی حیوانی عاری از میکروب است.

آلودگی مواد غذایی توسط حیوانات :

میکروبه‌های موجود در روده ، شاخ ، شُم و موهای حیوانات به تعداد زیاد می‌باشد که از طریق آب ، خاک ، فضولات و غیره به حیوان منتقل می‌شوند و این آلودگی در گوشت حیوانات کمتر است. ضمناً آلودگی‌های ثانویه ممکن است از طریق گوشت حیوانات به انسان منتقل شوند. مثل آلودگی‌های گوشت آلوده به میکروب سالمونلا.

اصول کلی در جلوگیری از آلودگی‌های ثانویه:

آلودگی‌های ثانویه عمده‌ترین بخش آلودگی‌های مواد غذایی است. این آلودگی‌ها از مراحل تهیه تا مصرف ممکن است اتفاق بیافتد و یا داشتن اطلاعات در مورد یکایک آنها می‌توان تا حدود زیادی از این آلودگی‌ها جلوگیری نمود.

عوامل کنترل در آلودگی‌های ثانویه عبارتند از:

۱- بهداشت فردی:

که شامل نظافت دست ، دهان و دستگاه تنفسی می‌شود. طبق مطالعات انجام شده یک میکروب می‌تواند ظرف مدت ۲۰ دقیقه در شرایط مناسب به دو میکروب و در عرض ۷ ساعت تقریباً به حدود دو میلیون افزایش یابد، که رقم وحشتناکی است. در نتیجه یک آلودگی ساده دست بعد از توالت ممکن است عامل بزرگی در ایجاد بیماری شود. چرا که مدفوع دارای طیف وسیعی از انواع میکروبها بخصوص میکروب حصبه می‌باشد. همچنین ناخن‌ها که زیر آنها میکروب انبار می‌شود.

۲- بهداشت محیط:

بهداشت محیط شامل تهیه آب آشامیدنی سالم ، دفع زباله و مواد دفعی بطریق بهداشتی ، مبارزه با حشرات موذی و هر عامل آلودگی مواد غذایی ، اساسی‌ترین اقدامی است که در پیشگیری از آلودگی‌های ثانویه موثر واقع می‌شود.

۳- رعایت بهداشت از تهیه تا مصرف:

این مرحله شامل نظارت بر مزارع سبزی و یا مکانهای ذبح حیوانات و همچنین در مرحله بعد که حمل و نقل می‌باشد باید کاملاً با وسایل نقلیه بهداشتی صورت گیرد و مرحله سوم ظروف مورد استفاده در نگهداری مواد غذایی باید بهداشتی باشد.

۴- محل نگهداری:

شامل: کف، دیوار و سقف انبارها و حرارت مناسب در آنها و قابل شستشو بودن آنها می‌باشد.

راههای آلودگی مواد غذایی

الف) توسط انسان:

انسان به دلیل اینکه در بدن خود بسیاری از عوامل میکروبی را در بر دارد، می‌تواند در طی مراحل تولید، نگهداری، توزیع و ... باعث آلودگی مواد غذایی گردد. جهت اجتناب از این امر لازم است دستوراتی را رعایت نمایید که به دستورات طلایی Golden Rules معروف می‌باشند. رعایت این دستورالعمل‌ها برای کلیه دست‌اندرکاران تهیه و طبخ و توزیع غذاها خصوصاً رستورانها و واحدهای پذیرایی ادارات الزامی است.

ب) حیوانات:

حیوانات اعم از خانگی و وحشی از طریق مکانیکی می‌توانند باعث آلودگی مواد غذایی گردند. این حیوانات ممکن است خود میزبان یکی از انواع انگها نیز باشند، که از طریق مصرف گوشت آنها یا از طریق تماس با مواد غذایی باعث انتشار آنها گردند.

ج) حشرات:

نقش حشرات در آلودگی مواد غذایی امروزه بر کسی پوشیده نیست. مبارزه با آفات و بهسازی اماکن مواد غذایی جهت جلوگیری از تماس آنها با غذاها ضرورت دارد.

(د) گرد و خاک:

در مراحل برداشت ، انتقال و ذخیره مواد غذایی انواع میکروبها ممکن است از طریق گرد و خاک وارد مواد غذایی گردند.

(ه) آب :

آب مصرفی برای تهیه غذا نیز ممکن است باعث آلودگی آن گردد. آب علاوه بر شستشوی مواد غذایی برای تهیه یخ و ... بکار می‌رود. لذا آبهای مصرفی در مواد غذایی بایستی دارای استانداردهای لازم برای آب آشامیدنی باشند.

(و) فاضلاب:

فاضلاب ممکن است بصورت تصفیه نشده و حتی در مواردی بعد از تصفیه نیز اگر به عنوان آب آبیاری یا کود استفاده شود باعث آلودگی میکروبی و شیمیایی مواد غذایی خصوصاً سبزیجات گردند.

(ز) هوا:

هوا نیز بعلت دارا بودن بعضی از عوامل میکروبی که ناشی از گرد و خاک ، سرفه ، عطسه ، تکلم و قارچهای مختلف است، می‌تواند راهی برای آلودگی مواد غذایی باشد.

سالم سازی سبزیجات

نظر به اینکه برای آبیاری سبزیجات اغلب از آبهای آلوده و کودهای انسانی و حیوانی استفاده و علاوه بر آن حیوانات اهلی و وحشی در مزارع کشت سبزیجات آمد و رفت می‌نماید. لذا این محصولات کشاورزی به انواع و اقسام تخم انگلها و میکروبها آلوده هستند و مصرف کنترل نشده آنها بصورت خام اعم از سبزی خوردن ، سالاد فصل ، تزئین ظرف غذا ، همراه ساندویچ ، کاهو ، هویج (همراه سالاد یا بصورت آب هویج) ، کلم ، گل کلم و... بعلت ابتلا به انگلهای روده و بیماریهای عفون روده‌ای مثل انواع اسهالها ، حصبه ، شبه‌حصبه ، وبا ، التور ، و... و بالاخره بروز و اشاعه اپیدمی بیماریهای مذکور در جامعه می‌گردد.

پس توصیه می‌گردد برای جلوگیری از مبتلا شدن به انگلها و بیماریهای روده‌ای حتماً سبزیجاتی را که می‌خواهید بصورت خام مصرف کنید به طریقه زیر سالم سازی کرده (پاکسازی، انگل زدایی، ضد عفونی، شستشو) و سپس به مصرف برسانید.

۱- ابتدا سبزیجات را به خوبی پاک کرده و شستشو دهید تا مواد زاید و گل و لای آن بر طرف شود.

۲- سپس آنها را در یک ظرف ۵ لیتری قرار داده و به ازای هر لیتر ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی معمولی به آن اضافه کرده و ظرف را از آب پر کرده قدری بهم زده

۳- تا تمام سبزیجات در داخل کفاب قرار گیرد. مدت ۵ دقیقه سبزیجات را در کفاب نگهدارید. سپس سبزیجات را از روی کفاب جمع آوری و کفاب را تخلیه کرده و ظرف و سبزیجات را مجدداً با آب سالم شستشو دهید تا تخم انگلها و باقیمانده مایع ظرفشویی از آنها جدا شوند. (انگل زدایی)

۴- برای ضد عفونی و از بین بردن میکروبها ، یک گرم (نصف قاشق چایخوری) پودر پرکلرین ۷۰ درصد را در ظرف ۵ لیتری پر از آب ریخته ، کاملاً حل کرده تا محلول ضد عفونی کننده بدست آید. سپس سبزیجات انگل زدایی شده را برای مدت ۵ دقیقه در محلول ضد عفونی کننده اخیر قرار دهید تا میکروبهای آن کشته شوند. توضیح آنکه اگر پرکلرین در دسترس نباشد می‌توانید از یک قاشق مرباخوری آب ژاول ۱۰ درصد یا دو قاشق مرباخوری آب ژاول ۵ درصد و یا هر ماده ضد عفونی کننده مجاز دیگری که در داروخانه و سوپر مارکتها وجود دارد طبق دستورالعمل مصرف آن استفاده کنید.

۵- سبزی ضد عفونی شده را مجدداً با آب پاک بشوید تا باقیمانده کلر از آن جدا شود و سپس مصرف نمایید.

نکاتی درباره استفاده از سبزیجات و میوه‌جات

- ۱- قبل از طبخ سبزیجات و میوه‌جات را خرد نکنید و مدت طولانی در معرض هوا قرار ندهید. زیرا سبزیجات و میوه‌جات دارای غلافی هستند که محافظ ویتامینها می‌باشند.
- ۲- سبزیجات و میوه‌جات را ابتدا به طریقی که گفته شد سالم‌سازی نمایید و بعد خرد کنید. مخصوصاً برای استفاده سالادها. استفاده از دستکش ضروری است.

سبزیجات را اگر قبل از گذاشتن در فریزر به مدت ۱ دقیقه بجوشانیم بهتر است ، زیرا در این صورت چون آنزیم‌های آنرا با جوشاندن از فعالیت انداخته‌ایم، با کیفیت بهتری سبزیجات را می‌توانیم حفظ کنیم.

اگر شما بخواهید از فریزر خانگی یا قسمت یخساز برای نگهداری مواد غذایی به مدت نسبتاً طولانی استفاده کنید بهتر است گوشت یا مواد غذایی را در مقدار کمی که برای هر مرتبه مصرف کافی است، در ضخامت کم در کیسه نایلون بریزند و بگذارید در فریزر یا فریزر یخچال منجمد شود. بهر حال همانطور که گفته شد اگر در ضخامت کم مواد غذایی را در فریزر بگذارید که به سرعت منجمد شود بهتر است.

یادتان باشد که همیشه ارزش غذایی غذاهای تازه بیشتر از غذاهای یخ‌زده است.

شرایط مساعد برای رشد باکتریها

برای اینکه باکتریها تولید مثل کنند وجود بعضی شرایط لازم است.

- ۱- باید غذای مناسب داشته باشند.
- ۲- باید رطوبت به اندازه لازم وجود داشته باشد.
- ۳- باید درجه حرارت کافی وجود داشته باشد.
- ۴- زمان لازم باید طی شود.

غذای مناسب باکتریها

غذاهایی که احتمال فاسد شدن آنها کمتر است عبارتند از غذاهایی که قسمت عمده آنها از نمک ، شکر و ترشی باشد.

غذاهایی که به سهولت فاسد می‌شوند:

- ۱- سسها ، سوپها ، آبگوشتها
- ۲- گوشت و محصولات گوشتی مثل سوسیس ، کالباس ، کلوچه‌های گوشتی
- ۳- شیر و فرآورده‌های شیری
- ۴- تخم مرغ و متفرقات آن
- ۵- هر نوع غذایی که حمل و نقل شود و دست به آن زده شود.
- ۶- هر غذایی که دوباره گرم شده باشد.

درجه حرارت مناسب برای رشد باکتریها:

در درجه حرارت حدود ۳۷ درجه سانتیگراد باکتریها به سرعت تولید مثل می‌نمایند. نکاتی چند که رعایت آنها برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی هنگام آماده سازی ضرورت است :

- ۱- تا حد امکان از تماس مستقیم دستها با مواد غذایی اجتناب شود.
- ۲- گوشت و سایر مواد غذایی را تا حد امکان به تکه های کوچک تقسیم کنید تا هنگام حرارت دادن ، عمق آن نیز پخته شود.
- ۳- گوشت و سایر مواد غذایی را بعد از پختن اگر بلافاصله مصرف نمی‌شود باید فوری سرد نموده و در یخچال یا سردخانه قرار دهید.
- ۴- غذاهایی که باید گرم شود باید هر چه زودتر پس از آماده شدن مصرف گردد.

- ۵- از دوباره گرم کردن غذا خودداری کنید . اگر غذا را سرد کرده‌اید برای دوباره استفاده کردن ، برای مدتی آن را حرارت کافی بدهید.
- ۶- محل آماده سازی مواد خام مانند پاک کردن سبزیها و برنج و گوشت از محل طبخ باید جدا باشد.
- ۷- ماشینهای برش ، چرخ گوشت . مانند آنها به آسانی می‌توانند درون آنها لانه گزینی نمایند، مانند اسفنج و پارچه‌های مورد استفاده و وسایل تخته‌ای باید از نوع قابل نظافت و آسان تمیز شونده باشند.

در سرو کردن غذا نکات زیر باید رعایت شود:

- ۱- هرگز غذایی را که مناسب برای رشد و تکثیر باکتریها هستند، در محل‌های گرم و روباز مانند پیشخوان قبل از سرو نگذارید.
- ۲- غذاهای گرم را قبل از سرو در گرمخانه‌های مخصوصی که درجه حرارت آن بالاتر از ۶۳ درجه سانتیگراد است بگذارید.
- ۳- اگر بخواهیم غذایی را در معرض دید خریدار یا مصرف کننده بگذاریم باید از یخچال‌های ویترویی استفاده نمود.
- ۴- برای پیچیدن غذاها از کاغذ یا پلاستیک مصرف شده نباید استفاده شود.
- ۵- از دستکاری غذاهای آماده برای مصرف تا حد امکان خودداری شود.
- ۶- از ورود حشرات ، جوندگان و حیوانات به محل تهیه و سرو غذا جلوگیری گردد.
- ۷- تا حد امکان فاصله زمان پخت و مصرف یا خروج مواد غذایی از سردخانه و مصرف کم شود.
- ۸- شیر را هنگام مصرف بجوشانید و سعی شود به اندازه‌ای که نیاز داریم جوشانده شود.

انبار مواد غذایی

حبوبات و غلات را به مقدار کم در انبار نگه داری می کنند. انبار باید کاملاً خشک و به کمک هواکش با پنجره های متقابل تهویه شود. نگهداری مقدار کم حبوبات و غلات در کیسه ها به نحوی که با نمک نرم آغشته شوند باعث حفاظت آنها از نفوذ حشرات و کرمها خواهد شد. البته حشراتی که در موقع تشکیل روی گیاه به داخل آنها تخم گذاری می کنند از خارج کیسه به داخل نفوذ نکرده اند بهتر است کیسه های محتوی دانه ها را روی سکوها ی مشبک چوبی قرار بدهیم. در انبارهای نگهداری سیب زمینی، پیاز و گاهی صیفی جات و میوه جات شرایط خشک بودن انبار و نبودن حشرات در انبار ها باید کاملاً رعایت گردد. حتی اگر لازم باشد مدتی قبل از نگهداری مواد غذایی می توان محوطه انبار را سمپاشی یا ضد عفونی کرد. دود گوگرد برای این منظور مناسب است. برای این کار ابتدا می بایست تمام منافذ را بست و سپس در داخل انبار مقداری گوگرد را بسوزانید تا دود آن تمام حشرات و کپکها را از بین ببرد و محوطه داخل انبار را ضد عفونی کند و دور بعد منافذ را باز کنید.

برای جلوگیری از جوانه زدن پیاز در انبار می توانید پیازها را روی ردیفهای چوبی وارونه بچینید، یعنی ته پیاز بالا باشد و با زمین یا چیز دیگری تماس نداشته باشد.

سیب زمینی را در جلوی نور انباشته نکنید. میوه جات معمولاً برای آنکه شادابی شان تا حد امکان حفظ شود به محیط خنک و کمی مرطوب احتیاج دارند. ولی بهر حال رطوبت زیاد به کپک زدن آنها کمک می کند.

برای سیب زمینی، چغندر، کلم، هویج در روستاها از سیلوهای زیر زمینی استفاده می کنند. به این ترتیب اینها را ۴-۵ ماه می توان بخوبی نگه داشت.

تقلبات مواد غذایی

معمولی ترین تقلباتی که ممکن است در شیر صورت گیرد افزودن آب ، افزودن محلول نشاسته ، مخلوط کردن حل شده شیر خشک در آب به شیر و اضافه کردن جوش شیرین و فرمل (برای پنهان کردن فساد) می باشد که تشخیص این تقلبات غالباً نیاز به وسایل و امکانات آزمایشگاهی دارد. لیکن تشخیص نشاسته در شیر آسان است. شیر را کمی حرارت داده به آن یک قطره محلول ید (مثل تنتور ید) اضافه کنید. پیدا شدن رنگ آبی به دلیل افزودن نشاسته یا آرد است.

گاهی اوقات چای مصرف شده را دوباره خشک می کنند و بعد از رنگ کردن با چای سالم مخلوط می کنند و می فروشند. البته با روشهای آزمایشگاهی انواع تقلبات چای را می توان تشخیص داد. اما یک روش ساده که شما هم می توانید از آن استفاده کنید. برگهای چای را در لیوانی که آب سرد در آن ریخته اید بریزید اگر به سرعت رنگی از آن به صورت رشته هایی جدا شد، چای را رنگ کرده اند.

چای را وقتی مخلوط می کنند و در هنگام بسته بندی غبار قهوه ای رنگی که در آن مقدار قابل توجهی تانن است پیدا می شود. به همین جهت شستشوی چای قبل از دم کردن توصیه می شود و ساده ترین راه آن است که در قوری یا فلاکس چای کمی آب جوش بریزید و آب آن را خالی کنند.

یکی از تقلبات مواد غذایی در مورد خامه و سرشیر است که با اضافه کردن شیر خشک و روغن و احیاناً از تقلبات مواد غذایی که در مناطق جنوبی کشور مشاهده گردیده است استفاده از رنگهای صنعتی که برای رنگ کردن لباس و غیره بکار می رود به عنوان رنگ حلوا ، شیرینی و رنگ خورش است. لذا در این مورد نیز باید دقت کافی مبذول داشت.

روشهای شناسایی و کشف تقلب:

اساس کار در این مورد شناخت شکل طبیعی مواد غذایی می باشد تا بتوان آن را از مصنوعی بودن و یا غیر طبیعی بودن آن تشخیص داد. بکار بردن غلظت سنجها برای آب لیمو و شیر و غیره و در نهایت داشتن امکانات آزمایشگاهی در سطح سازمانهای کنترل کننده.

بکار گیری اصول نمونه گیری و فرستادن به آزمایشگاه جهت تجزیه مواد غذایی و کنترل آنها بازرسی از مواد غذایی بصورت سیستماتیک و کنترل کیفی مواد غذایی و رسیدگی به شکایات مردم.

مواد غذایی و ادویه جات مصرفی در شرایط زیر تقلبی شناخته می شوند:

- ۱- در صورتی که غذا حاوی مواد سمی و یا زیان آور باشد که آنرا برای سلامتی مصرف کننده مضر نماید.
- ۲- اگر هر نوع ماده سمی و زیان آوری به آن افزوده شده باشد مثل بعضی از نگهدارنده های شیمیایی که به غذا اضافه می کنند.
- ۳- در صورتی که تمام یا قسمتی از آن فاسد و یا حاوی مواد تخمیر شده باشد و قابل خوردن نباشد مثلاً میوه جات خشک که کرم زده یا فاسد شده اند ، شکلات و شیرینی که موش به آن دندان زده باشد و یا صدفی که بوسیله گنداب آلوده گردیده باشد.
- ۴- در صورتی که تهیه و بسته بندی مواد غذایی در شرایط ناسالم انجام شود.
- ۵- در صورتی که قسمتی یا تمام یک حیوان مریض باشد یا حیوانی که از طریق غیر ذبح مرده باشد.
- ۶- در صورتی که تمام یا قسمتی از اجزای ترکیبی ارزش دار غذا آسیب دیده و یا مرغوبیت خود را از دست داده باشد.
- ۷- نداشتن گواهی بهداشت.
- ۸- در صورتی که حاوی الکل و یا مواد رنگین یا چاشنی های بیش از حد مجاز باشد.