



تسمم الطعام وكيف تمنعه

للحصول على المزيد من المعلومات
هناك منشورات أخرى عن هذا الموضوع
متوفرة لدى دائرة الخدمات الإنسانية وتشمل:

- الصحة الشخصية للعاملين في الطعام
- تحضير ومعاملة الطعام الصحي
- التخزين والعرض الآمن للطعام

للمزيد من المعلومات المفصلة هناك مراجع
صادرة عن سلامة الطعام فيكتوريا.
يمكنك الحصول عليها من مجالسك المحلي
أو من سلامة الطعام فيكتوريا. كما يمكن
لمجالسك المحلي أو دائرة الصحة أن يخبرك عن
دورات التدريب المتوفرة للمتعاملين بالطعام.

Food Safety Victoria Hotline 1300 364 352

www.foodsafety.vic.gov.au

سلامة الطعام فيكتوريا هو برنامج ضمن قسم الصحة
العامة في دائرة الخدمات الإنسانية وهو المسؤول عن نشر
ومراقبة ممارسات الطعام الآمن في جميع مصالح الطعام
في فيكتوريا.

Published by Food Safety Victoria, Public Health Division,
Victorian Government Department of Human Services,
April 2001.

كيف يصبح الطعام ملوثاً؟

قد يصبح الطعام ملوثاً بسبب:

- سوء التعامل والخزن.
- قلة الصحة الشخصية للأشخاص المعدين والمقدمين للطعام.

توجد بكتيريا تسمم الطعام في كل مكان - في التربة، في الحيوانات، في الناس والأشياء التي يلمسها الناس. ومن الممكن للأطعمة كالحوم أو الخضار أن يحتوي على بكتيريا تلوث الطعام منذ البداية.

حتى ولو كان الطعام خالياً من البكتيريا، يمكن أن يتلوث بما يسمى بتداخل التلوث. ويمكن أن يحدث ذلك بطريقتين:

خلال إعداد الطعام

اليدين والمعدات كالمسكاكين وألواح التقطيع يمكن أن تكون ملوثة بالبكتيريا من الطعام النيء. وإذا استخدمت نفس اليدين أو الأدوات بعد ذلك لتحضير الطعام الجاهز للأكل أو الطعام المطبوخ، بدون أن يكون قد غسل أولاً يمكن أن يكون هذا الطعام ملوثاً بالبكتيريا. وإذا لم يطبخ هذا الطعام مرة أخرى قبل أكله، فلن تقتل البكتيريا.

خلال الخزن

البكتيريا من الطعام غير الناضج يمكن أن تلوث الطعام الجاهز للأكل إذا ما خزنا معاً، ولذلك قم بتخزينهما منفصلين. وإذا ما تم خزن نوعي الطعام معاً في نفس الثلاجة، يجب أن يكون الطعام غير الناضج مخزناً أسفل من الطعام الجاهز للأكل. وهذا يعني بأن الطعام غير المطبوخ لا يمكن أن يتسرب إلى الطعام المطبوخ.

يجب أن تخزن الطعام في أوعية تكون:

- نظيفة
- غير سامة
- سهلة الغسل
- لها غطاء للإغلاق المحكم
- تغطي بورق ألومنيوم أو ورق بلاستيك شفاف.

كيف يمكن منع تسمم الطعام؟

- يمكن منع تسمم الطعام بـ:
- منع تلوث الطعام بالبكتيريا
- خزن ومعاملة الطعام بطريقة بحيث أن البكتيريا لا تنمو أو تتضاعف.

في الظروف المناسبة، فان بكتيريا واحدة
ممكن أن تتضاعف إلى أكثر من مليوني
بكتيريا خلال فقط سبع ساعات.

الصحة الشخصية

البكتيريا عادة ما توجد على جلد، أنف وفم الأشخاص الأصحاء. ولذلك فإنه من المهم أن يبقي كل فرد مواصفات عالية من الصحة الشخصية عند العمل بالطعام.

والأشخاص الذين يوجد قطع مفتوح أو جرح بيديهم أو ذراعهم عليهم التأكد بأن الإصابة محمية تماماً بلقافة جروح مقاومة للماء.

بعض بكتريا تسمم الطعام الشائعة

نوع البكتريا	أين توجد عادة؟	ما هي الأعراض؟	متى تظهر الأعراض؟	الطعام
Salmonella سالمونيلا	اللحم، الدواجن، البيض ومنتجات البيض	الغثيان، غص حاد، الإسهال، الحمى والصداع	بعد ما بين ستة ساعات و ثلاثة أيام بعد أكل الطعام الملوث. ويمكن أن تستمر الأعراض ما بين ثلاث إلى خمسة أيام	
Bacillus cereus باسيلوس سيريريوس	الحبوب، الأرز، منتجات الحبوب، باكيت الشورية	تقيؤ الغثيان، الإسهال والمغص الحاد	بعد ما بين ساعة وستة ساعات بعد أكل الطعام الملوث. وعادة ما تستمر الأعراض لمدة ٢٤ ساعة	تنتج هذه البكتريا جراثيم، والتي لا تقتل خلال الطبخ. وعندما يترك الطعام الناضج المحتوي على هذه الجراثيم في منطقة درجة حرارة الخطر، فإن الجراثيم تنتج سموما والتي يمكن أن تسبب تسمم الطعام
Staphylococcus aureus ستافيلوكوكس أوريوس	أطباق اللحم والدواجن، منتجات البيض، السلطات التي أساسها المايونيز، الكريمة أو الحلويات المحشوة بالكسترد	التقيؤ الحاد، الغثيان، ونادرا الإسهال والمغص الحاد	بعد ما بين ثلاثون دقيقة ثمانية ساعات بعد أكل الطعام الملوث. وعادة ما تستمر الأعراض لمدة ٢٤ ساعة	تنتج هذه البكتريا سموما في الطعام، ولا يتم تدمير السموم خلال الطبخ، ولذلك فإن الخزن الصحيح للطعام قبل وبعد الطبخ ضروري جداً.

سلسلة تسمم الطعام

لكي يحدث تلوث الطعام يجب أن تكون هناك

سلسلة من الأحداث:

يجب أن تكون بكتريا في الطعام

يجب أن تتوفر الظروف المناسبة للنمو، وهذا يعني،

الدفء (بين ٥ و ٦٠ درجة مئوية)، الرطوبة والطعام.

يجب أن تجد البكتريا الوقت الكاف للنمو والتضاعف.

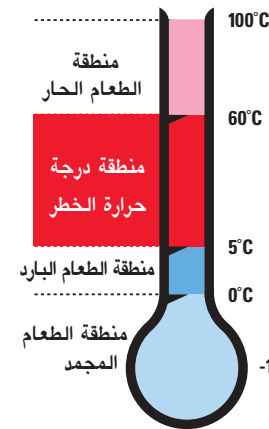
وبمنع كل من هذه يمكنك أن تكسر سلسلة تسمم الطعام

وتمنع تسمم الطعام.

بعض الطرف لكسر السلسلة هي:

- تأكد بأن الأيدي نظيفة قبل معاملة الطعام.
- أغسل جيدا جميع المعدات المستخدمة في تحضير الطعام غير الناضج.
- إحفظ الطعام غير الناضج في الثلاجة تحت الطعام المطبوخ.
- خزن الطعام بشكل صحيح: وخاصة، لا تضع الطعام في منطقة درجة حرارة الخطر.
- تأكد من تقديم الطعام بأسرع وقت ممكن بعد تحضيره.

درجة الحرارة



يكون أفضل نمو للبكتريا عندما تكون درجة الحرارة ما بين ٥ و ٦٠ درجة مئوية. وهذه ما تسمى منطقة درجة حرارة الخطر.

تأكد ببقاء الطعام في منطقة درجة حرارة الخطر لأقل وقت ممكن.

أنواع الطعام

تنمو وتتكاثر البكتريا في بعض أنواع الطعام بسهولة أكثر منها في الأخرى. وأنواع الطعام التي تفضلها البكتريا تشمل:

- اللحم
- الدواجن
- منتجات الألبان
- البيض
- الوجبات الصغيرة كالنقانق
- الطعام البحري

وتسمى هذه الأطعمة الطعام شديد الخطر. وإذا ما تلوث الطعام شديد الخطر ببكتريا التسمم وأبقى في منطقة درجة حرارة الخطر، يمكن أن تسبب تسمم الطعام.

الماء

تحتاج البكتريا للرطوبة للنمو. وإذا لم تكن الرطوبة متوفرة، قد يكون ببطء نمو البكتريا أو يتوقف. والتجفيف طريقة فعالة لحفظ الطعام.

المزيد من الناس أكثر مما مضى يشترتون الطعام الجاهز للأكل، الطعام السريع، ويتغذون خارجا في المقاهي والمطاعم. وهذا التغيير أعطى الناس خيارات جديدة في الطعام الذي يأكلونه- ولكنه أيضا خلق مشكلات جديدة. وأحدها هي خطر تسمم الطعام بالبكتريا.

وهذا المنشور يشرح:

- ما هو تسمم الطعام
- لماذا يحدث
- ماذا يمكن أن يعمل الناس العاملين بالطعام لمنع

لماذا يحدث تسمم الطعام؟

عادة ما توجد بكتريا تسمم الطعام طبيعيا في الطعام، ولكن بأعداد صغيرة جدا ولكن يمكن أن تتضاعف البكتريا بسرعة مخيفة.

وفي الظروف المناسبة، يمكن لبكتريا واحدة أن تتضاعف لما يزيد عن مليوني بكتريا فقط خلال سبع ساعات. ولذلك فإنه هام جدا عدم إعطاء البكتريا الظروف التي تتضاعف خلالها بسرعة.

عدد البكتريا	الوقت
1	12:00
2	12:20
4	12:40
512	3:00
32,768	5:00
2,097,152	7:00