

# تشخیص برخی از مواد غذایی سالم از ناسالم

## «پودمان خوراک، کار و فناوری پایه هفتم»

تهیه کننده: مریم صالحی نسب  
استان مرکزی، اراک، ناحیه ۱  
دبیرستان قدس

# بهداشت مواد غذایی

## بهداشت مواد غذایی

علم بهداشت مواد غذایی عبارت است از «کلیهٔ موازینی که رعایت آنها در فرایند تولید، نگهداری و عرضه ضروری است تا به صورت سالم و با کیفیت بالای بهداشتی مورد استفاده قرار گیرد.»

فساد مواد غذایی به معنای ایجاد هرگونه تغییر کنترل نشده در این مواد است. در چنین حالتی ممکن است محصول کماکان قابل مصرف بوده و بیماری زا نباشد. مثلاً بیسکویت خرد شده محصولی است که فاسد شده اما مسموم و بیماری زا نیست.

# عوامل مؤثر بر فساد مواد غذایی

عواملی مانند باکتری ها، کپک ها، حشرات و جونندگان، انگل ها، آنزیم ها، دمای محیط، رطوبت نسبی محیط، نور، زمان نگهداری، اکسیژن، اضافه شدن مواد خارجی، ترکیبات غذا و آب موجود در آن می توانند باعث فساد مواد غذایی شوند.

# نکته

همیشه نمی‌توانیم ناسالم بودن غذاها را از بو یا ظاهرشان تشخیص دهیم.

# تشخیص ماهی سالم از ناسالم

- ✓ **بوی ماهی :** ماهیهایی که تازه هستند تقریباً بوی مطبوعی دارند. ولی ماهی فاسد بوی نامطبوع و گندیدگی می دهد.
- ✓ **حالت فلس ها و پولک ها در ماهی:** ماهی تازه فلس ها کاملاً به بدن چسبیده و به سختی جدا می شوند در حالی که در ماهی فاسد فلس ها برجسته و به راحتی کنده می شود.
- ✓ **شکل بدن ماهی ها:** بدن ماهی تازه قابلیت ارتجاعی دارد ولی بدن ماهی فاسد اگر با انگشتان فشاری روی بدن ماهی وارد شود کاملاً ایجاد فرو رفتگی می کند.
- ✓ **چشم های ماهی:** در ماهی های تازه چشم علاوه بر این که شفاف و درخشان است ، حالت کاملاً محدب دارد در صورتیکه در ماهی های فاسد چشم ماهی تیره و کدر است و کره چشم بطور کامل در حفره چشم فرو رفته است.
- ✓ **حالت آبشش ها:** در ماهی تازه آبشش ها مرطوب و به رنگ قرمز روشن هستند. ولی در ماهی فاسد آبشش ها مرطوب نبوده و رنگی خاکستری دارند.

# تشخیص ماهی سالم از ناسالم

ماهی ناسالم

ماهی سالم



# تشخیص گوشت قرمز سالم از ناسالم

گوشت قرمز سالم رنگ طبیعی قرمز روشنی دارد. اگر رنگ گوشت تیره شده و به رنگ های سبز، قهوه ای، خاکستری و سیاه تغییر کند یعنی فاسد شده است.



# تشخیص شیر سالم از ناسالم

✓ شیر را بو کنید

شیر تازه تنها بوی طبیعی شیر می دهد و نباید هیچگونه بوی اضافی به مشام برسد.

✓ به ساختار و غلظت شیر توجه کنید

شیر یک مایع رقیق و دارای ساختاری روان است. شیر تازه نباید رنگی غیر معمول داشته باشد و نباید دارای توده های لخته مانند پنیری و ساختاری شبیه به ماست داشته باشد.

✓ رنگ شیر را بررسی کنید

شیر همیشه باید به رنگ سفید تمیز و به دور از ناخالصی باشد.

✓ تاریخ مصرف شیر را چک کنید





# روش های تشخیص تخم مرغ تازه



- ✓ **بافت زرده:** زرده نباید خیلی شل باشد.
- ✓ **بافت سفیده:** اگر سفیده ی تخم مرغ به راحتی جدا شود، نشان می دهد که تخم مرغ، خیلی تازه نیست.
- ✓ **پوسته:** یک تخم مرغ سالم، دارای پوسته ای محکم و عاری از هر گونه لکی می باشد اگر متوجه شدید که یک سوراخ، یا خراش حتی کوچک، بر روی تخم مرغ وجود دارد، بهتر است که آنرا خریداری نکرده و نخورید.
- ✓ **روش تست و تشخیص تخم مرغ تازه با یک لیوان آب:** تخم مرغ را در لیوان آب بیندازید، اگر فرو رفت، تخم مرغ تازه است. اما اگر روی سطح آب باقی ماند، نشان از فاسد شدن دارد و نباید آنرا مصرف کرد.

# روش تست و تشخیص تخم مرغ تازه با یک لیوان آب



# تفاوت رنگ پوسته تخم مرغ

تخم‌مرغ‌ها متفاوت‌اند؛ چون مرغ‌ها با هم تفاوت دارند. مرغ‌هایی که لاله‌های گوش سفید دارند، تخم‌مرغ‌های سفید تخم می‌گذارند و مرغ‌هایی که لاله‌های گوش قرمز-قهوه‌ای دارند، تخم‌مرغ‌هایی با رنگ قهوه‌ای می‌گذارند. حالا جالب است بدانید که این دو تخم‌مرغ از نظر مواد غذایی تفاوت بسیار اندکی دارند و فقط رنگ‌شان است که بین آن‌ها رقابت ایجاد کرده است.



# تشخیص کنسرو سالم

- ✓ هر نوع نشتی و زنگ زدگی روی ظرف نشانه ناسالم بودن آن است.
- ✓ کنسروی که خریده اید، در جای خشک و تاریکی مثل کابینت انبار کنید. رطوبت داخل یخچال می تواند باعث زنگ زدگی قوطی و در نتیجه فساد آن شود.
- ✓ اگر از غذای کنسروی چیزی باقی ماند، آن را در یک ظرف شیشه ای در دار داخل یخچال نگهدارید.



# کیک ها

- ✓ کیک‌ها نوعی از قارچ‌ها هستند که در محیط گرم تکثیر می‌شوند و در بیشتر مواد غذایی در صورتی که شرایط مساعد باشد، رشد می‌کنند و ایمن‌ترین انتخاب به دور انداختن کل غذای کیک زده است.
- ✓ میوه‌هایی که دچار کپک زدگی شده‌اند باید کنار گذاشت و از خوردن آن امتناع کرد.
- ✓ پنیر کیک زده را مصرف نکنید و در صورت مصرف بهتر است اگر ناحیه کیک، سطحی است سطح کیک زده و مقداری از اطراف آن را جدا و بعد مصرف کنید.
- ✓ مواد غذایی کیک زده را هرگز بو نکنید، بو کردن مواد غذایی کیک زده نیز برای سلامتی افراد خطر آفرین است.



# جدول را کامل کنید

در جدول زیر برخی تغییرات رخ داده در مواد غذایی بیان شده است. مشخص کنید کدام یک از این تغییرات فساد محسوب می‌شود و عامل آن را مشخص کنید.

نوع فساد	فساد		تغییر رخ داده
	خیر	بلی	
			کپک زدن نان
			قهوه‌ای شدن موز
			لخته شدن شیر در تولید ماست
			کلوخه‌ای شدن نمک و شکر
			یخ زدن نخود سبز در فریزر

# اصول تغذیه سالم

## اصل اول: تنوع در مصرف مواد غذایی

تنوع غذایی یعنی در برنامه ریزی غذایی روزانه مواد غذایی گوناگون از هر ۶ گروه غذایی انتخاب و گنجانده شود. تنوع، وعده های غذایی را جالب تر و کفایت مواد مغذی را تأمین می کند.



# اصول تغذیه سالم

## اصل دوم: تعادل در مصرف مواد غذایی

هیچ غذایی «خوب» یا «بد» نیست، بلکه هرگاه یک ماده غذایی کمتر یا بیشتر از حد نیاز مصرف شود «بد» یا «نامناسب» تلقی خواهد شد. بنابراین باید در مصرف مواد غذایی تعادل را حفظ کرد.





# اصول تغذیه سالم

اصل سوم: اعتدال در مصرف با در نظر گرفتن کفایت کالری یا انرژی دریافتی  
برای غذا خوردن در حد اعتدال لازم است برنامه غذایی روزانه طوری طراحی شود تا منبع یک ماده غذایی بیش از حد مصرف نشود.

