



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

معاونت غذا و دارو

پیام ها
پیام ها

9

هشدارهای

غذایی

پیام ها و هشدار های غذایی



- ✓ چنانچه روغن به مدت طولانی در معرض حرارت بالا قرار گیرد رنگ، طعم و بوی آن تغییر خواهد کرد که در صورت تداوم مصرف می تواند موجب بروز عوارض کبدی و یا سرطان به ویژه سرطان دستگاه گوارش شود.
- ✓ مصرف مداوم و مستمر فرآورده های گوشتی و غذایی دودی به دلیل وجود ترکیبات شیمیایی مضر در دود توصیه نمی شود.
- ✓ مصرف مداوم و بیش از حد غذاهایی نظیر انواع کباب و یا مرغ بریان به دلیل وجود ترکیبات شیمیایی مضر می تواند سلامتی شما را تهدید کند.
- ✓ علائم مسمومیت غذایی عبارتند از: تهوع، استفراغ، اسهال، سردرد، درد شکم و گرفتگی عضلات ناحیه شکم در صورت بروز این علائم به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ مصرف نوشیدنیها و غذاهای داغ در ظروف یکبار مصرف شفاف زیان آور است. این ظروف را می توانید برای نوشیدنیهای سرد و خنک به کار ببرید.
- ✓ هنگام خرید کنسرو به سالم بودن قوطی کنسرو توجه نمایید.
- ✓ هنگام خرید کنسرو به شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت و تاریخ تولید و انقضاء آن توجه نمایید.
- ✓ در نگهداری قوطی کنسرو به شرایط نگهداری مندرج بر روی بسته بندی توجه نمایید.
- ✓ از مصرف کنسروهایی که تغییر رنگ، طعم و یا بو داده اند اجتناب نمایید.
- ✓ قوطی های کنسرو را قبل از مصرف به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید.

جوشاندن طولانی مدت سبزیها باعث کاهش برخی مواد مغذی و ویتامین ها بخصوص ویتامین ث می گردد. ✓

همه نوشیدنی ها، دارای ارزش غذایی یکسانی نیستند. ✓

از ظروف یکبار مصرف دارای پروانه های بهداشتی از

وزارت بهداشت استفاده نمائید.



هموطن گرامی: سرطان در کمین شماست : از ریختن مواد غذایی داغ در ظروف یکبار مصرف شفاف خودداری فرمائید. ✓

به هنگام خرید انواع نوشیدنیها به درصد آب میوه محتوی آنها که بر روی برچسب محصول درج گردیده است توجه نمائید. ✓

ارزش تغذیه ای نوشیدنی های تهیه شده بر پایه میوه، به ترتیب آب میوه، نکتار میوه، نوشابه بدون گاز میوه می باشد. ✓

هنگام خرید انواع نوشیدنی به برچسب اطلاعاتی مندرج بر روی برچسب محصول دقت نمائید. ✓

فرآورده یخی محصولی است که از مخلوط شکر، اسانس، رنگ مجاز خوراکی و آب تهیه می گردد، لذا فاقد هرگونه ارزش غذایی می باشد. ✓

نکتار میوه جات محصولاتی هستند که عموماً از مخلوط درصد کمی از کنسانتره یا پوره میوه با شکر و آب تهیه می شود. ✓

نوشابه های گاز دار محصولاتی هستند که عموماً از مخلوط انواع عصاره (حاوی رنگ و اسانس های مجاز خوراکی)، شکر و

افزودنیهای نظیر اسید فسفریک، اسید سیتریک با آب و گاز دی اکسید کربن تهیه می شود.

برای اطلاع از محتویات بسته بندیهای نوشیدنیها می بایست به ترکیبات آنها توجه نمود و تصاویر بر روی بسته بندی نشانگر مواد موجود در آنها نیست. ✓



بریدن مواد غذایی به ویژه گوشت و فرآورده های آن به قطعات کوچکتر

سبب می شود تا بخشهای داخلی آنها نیز حرارت کافی را در حین پخت دریافت

نمایند و همین امر، امکان بروز مسمومیتهای میکروبی را به حداقل می رساند.

گوشت و فرآورده های گوشتی نیم پز به دلیل احتمال وجود میکروارگانیزم ها و انگلهای بیماریزای فعال خودداری فرمائید. ✓



غذاهای آماده مانند سوسیس و کالباس و غذاهای کنسرو شده حاوی افزودنیهای هستند ✓

که می توانند مضر باشند ، مصرف زیاد آنها توصیه نمی شود افزودنی ها را به حداقل برسانید.

چنانچه پس از باز کردن درب قوطی کنسرو متوجه بوی اسیدی و یا تعفن و نیز تغییر ✓

طعم و مزه یا رنگ آن شدید، از خوردن محتویات آن خودداری نمائید.

پروتئین ماهی کیفیت بالایی دارد و از درجه هضبالایی برخوردار است برای سلامتی ✓

و سالم بودن خوردن ماهی را در برنامه غذایی خود قرار دهید.

تحقیقات نشان می دهد خوردن ماهی باعث رشد بهتر، هوش بیشتر، سلامت و طول عمر شده و از بیماریهای گواتر، ✓

پوسیدگی دندان و بیماریهای قلبی و عروقی پیشگیری می کند.

برای تامین نیاز بدن به اسید چرب ضروری اسید (امگا۳) خوردن ماهی توصیه می شود. ✓

ماهی به غذای سلامتی معروف است چون مصرف آن اثرات معجزه آسایی در درمان بسیاری از امراض مانند فشار خون ✓

و..... دارد.

مصرف گوشتهای سفید مانند مرغ، ماهی به جای گوشت قرمز توصیه می شود. ✓

چربی و کلسترول مغز، زبان ، کله پاچه و همه امعاء و احشاء (دل ، جگر، قلوه) زیاد است بنابراین در مصرف آنها افراط نکنید. ✓

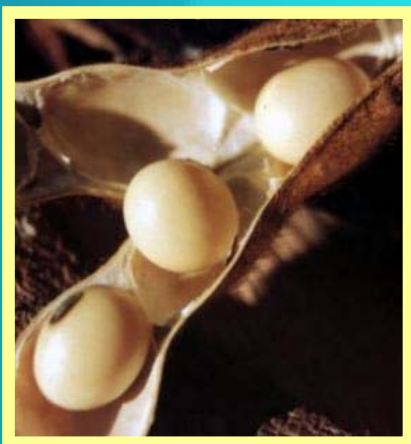
سویا تنها پروتئین گیاهی است که مانند پروتئین حیوانی حاوی کلیه اسیدهای آمینه ضروری است. ✓

دانه سویا حاوی ترکیباتی است که باعث کاهش و کوچک شدن سلولهای چربی در بدن ✓

می شود.

جایگزین کردن نیمی از پروتئین حیوانی روزانه با پروتئین «سویا» کلسترول خون را ✓

کاهش داده و خطر حمله قلبی را کم می کند.



✓ سهل انگاری و عدم رعایت اصول و موازین بهداشتی توسط افراد شاغل در امور تهیه، تولید، پخت، بسته بندی، نگهداری و عرضه مواد غذایی می تواند موجب بروز مسمومیتهای غذایی گردد.

✓ بسیاری از کپکها، مخمرها و قارچها که بر روی مواد غذایی مختلف به رشد و تکثیر می پردازند در نیمه فعالیتهای متابولیکی خود ترکیباتی تولید و ترشح می کند که برای انسان و برخی حیوانات مسموم کننده هستند.

✓ از عوارض مصرف غذاهای سرخ کردنی و روغنهای چند بار حرارت دیده می توان به ایجاد آلرژی و واکنشهای ازدیاد حساسیت در بعضی افراد و تشدید برخی بیماریها بویژه سردردهای میگرنی اشاره کرد.

✓ عدم رعایت روشهای صحیح و بهداشتی پخت و پز و عمل آوری مواد غذایی می تواند سبب تولید برخی از ترکیبات سمی در غذاها شود.

✓ از قرار دادن میوه جات در کیسه های پلاستیکی غیر بهداشتی خودداری نمائیم.

✓ پایان تاریخ انقضای محصول به مفهوم غیر قابل مصرف بودن آن است.

✓ در تابستان بعلت گرمای هوا مسمومیت های غذایی شیوع بیشتری دارند، هرگز مواد غذایی فاسد شدنی را بیرون از یخچال قرار ندهید.

✓ دقت در نگهداری مواد غذایی از فساد آنها جلوگیری می کند.

✓ باکتریها در هوای گرم بیشتر رشد و تکثیر می یابند که باعث فساد مواد غذایی و خطرات بهداشتی و خسارات اقتصادی می گردند .





۱ استفاده از سرما یکی از روشهای نگهداری مواد غذایی می باشد.

انجماد یکی از روشهای معمول نگهداری طولانی مدت مواد غذایی

فاسد شدنی است.

میکروبهایی سرما دوست در داخل یخچال باعث فساد مواد غذایی

می شوند لذا شیر پاستوریزه را حداکثر تا ۴۸ ساعت در داخل یخچال می توان نگهداری نمود.

اگر مواد غذایی به شکل صحیح در یخچال نگهداری نشود بوسیله میکروبهایی سرما دوست فاسد می شود.

یکی از روشها برای از بین بردن میکروبهها پختن مواد غذایی و پاستوریزه کردن آن می باشد.

نگهداری مواد غذایی پخته و آماده شده در هوای گرم عامل مهمی برای رشد میکروبهایی ایجاد کننده مسمومیت های غذایی می باشد.

خشک کردن یکی از روشهای نگهداری مواد غذایی می باشد.

بسیاری از مواد غذایی ماندگاری محدودی دارند، در موقع خرید حتماً به تاریخ تولید و انقضای مواد غذایی دقت فرمائید.

شرایط نگهداری در طول مدت ماندگاری اثر دارد، لذا جهت جلوگیری از کپک زدگی هرگز مواد غذایی خشک را در شرایط مرطوب قرار ندهیم.

گوشت در داخل یخچال به مدت ۳ تا ۴ روز قابل نگهداری است.

تمام مواد غذایی بسته بندی شده باید با نام و مشخصات کامل به بازار عرضه شوند و باید دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت باشند.

مواد غذایی دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت با بازرسی های مستمر و کنترل های دقیق و با اصول بهداشتی تولید می گردند.

✓ وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ایمنی و سالم بودن محصولاتی را که دارای پروانه ساخت نمی باشند تایید نمی نماید، زیرا تولید این محصولات غذایی بدون انجام مراحل نظارتهای بهداشتی انجام می گیرد.

✓ محصولاتی که توسط افراد دوره گرد عرضه می شوند، مورد تأیید وزارت بهداشت نیستند، از مصرف این مواد خودداری نمائید.

✓ شستن دست، سبزی و میوه با آب نهرها و رودخانه ها به علت احتمال آلودگی به فاضلاب صحیح نیست.

✓ بیماریهای روده ای با اسهال، استفراغ و دل درد همراه هستند، در صورت مشاهده چنین حالاتی به پزشک مراجعه نمائید.

✓ مصرف میوه جات و سبزیجات تازه را هرگز فراموش نکنید.

✓ سبزیجات و میوه ها منابع اصلی ویتامین های A ، C ، E و

بتاکاروتن و سایر ویتامین ها و املاح هستند.

✓ توصیه می شود هفته ای دوبار از گوشت ماهی استفاده شود.



آیامی دانید چرا نباید از موادغذائی فله مانند رب، ماکارونی و سرکه فله ای استفاده کرد؟

✓ به خاطر بسیاری که در مواد خوراکی فله ای احتمال تقلب بیشتر است.

✓ رب فله ای به دلیل شرایط نامناسب نگهداری دارای آلودگی میکروبی بیشتری است.

✓ جهت جلوگیری از خراب شدن رب فله ای اغلب از مواد شیمیایی سرطانزا استفاده می گردد.

✓ سرکه فله و تقربی که به آن آب اضافه شده دارای اسیدیتته پائین بوده و علاوه بر

داشتن آلودگی ارزش استفاده در تهیه ترشیجات را ندارد.





توصیه های لازم در مورد نان

- ✓ مصرف نان تهیه شده با استفاده از جوش شیرین احتمال بروز ناراحتی های گوارشی به صورت اختلال گوارش و دردهای شکمی را در اثر تغییرات اسیدیته معده افزایش می دهد.
- ✓ جوش شیرین در نان باعث اختلال در جذب کلسیم، آهن، پتاسیم و سایر ریز مغذیها می گردد.
- ✓ جوش شیرین مزه نان را قلیایی و نامطلوب نموده و سبب تیرگی مغز نان می شود.
- ✓ در صورت استفاده از جوش شیرین به علت اینکه فرآیند تخمیر کامل انجام نمی شود در نتیجه نان حاصل سریعاً بیات شده و منجر به اتلاف نان و افزایش ضایعات نان می گردد.
- ✓ برای بهبود کیفیت نان می توان از افزودنیهای مجاز مانند انواع بهبود دهنده های نان، ویتامین C، شیره انگور، خرما، آب پنیر، شیر و ... استفاده نمود.
- ✓ نانی که از آرد کامل تهیه می شود (نانی که سبوس آن زیاد است) ارزش تغذیه ای بالایی خواهد داشت.
- ✓ آرد سبوس دار حاوی مواد معدنی و ویتامین بیشتری نسبت به آرد سفید می باشند.
- ✓ برای پخت نان می بایست حداقل امکان از تماس مستقیم شعله با نان جلوگیری شود.
- ✓ توصیه می شود در نانوائیها به جای سوخت مازوت (یا گازوئیل) از گاز شهری استفاده شود.
- ✓ حداقل امکان از خوردن بخشهای سوخته نان خودداری گردد.

توصیه های لازم در مورد

شیر و فرآورده های لبنی



از مصرف پنیر سنتی تازه بپرهیزید. ✓

پنیر مصرفی را در یخچال و در آب نمک نگهداری کنید. ✓

توصیه می شود از کشکهای بسته بندی شده دارای پروانه مجوزهای بهداشتی از جمله ساخت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی استفاده نمائید. ✓

اگر اجباراً از شیر خام استفاده می نمائید حتماً آن را جوشانیده و ۱۰ دقیقه در حال جوش به هم بزنید. ✓

شیر خام را قبل از جوشانیدن در یخچال نگذارید. ✓

ظروف مورد استفاده شیر خام باید پس از استفاده با آب و مایع ظرفشویی شسته شده و با آب سالم آب کشی شود. ✓

شیر پاستوریزه و محصولات لبنی منابع اصلی فسفر و کلسیم می باشند که در تشکیل استخوانها و دندانها نقش مهمی دارند. ✓

شیر حاوی ویتامین D و کلسیم بوده و از پوکی استخوان در افراد بالای ۵۰ سال جلوگیری می کند. ✓

مصرف شیر در کودکان خطر اختلال در رشد استخوان ها و نهایتاً بیماری راشیتیس را کاهش می دهد. ✓

تب مالت از شیر خام و پنیرهای سنتی که از شیر غیر پاستوریزه تهیه می شود، انتقال می یابد. ✓

شیر مقاومت بدن کودکان را در مقابل عفونتهایی که منجر به اسهال ، عفونتهای دستگاه تنفسی و سرخک می گردد افزایش می دهد. ✓

شیر برشادابی و طول عمر انسان می افزاید. ✓



ماست باعث هضم سریع و راحت غذا می شود. ✓

پنیر به علت دارا بودن مقادیر زیاد پروتئین از ارزش غذایی بالایی ✓

برخوردار است.

فرآورده های لبنی منابع غذایی مهم از نظر پروتئین، کلسیم، فسفر ✓

و ویتامین D هستند.

به کودکان خود از مفید بودن لبنیات صحبت کنید. ✓

حداقل ۳ لیوان در طول روز شیر یا ماست در برنامه غذایی آنها قرار دهید. ✓

فراهم کردن مواد مغذی لازم برای ساخت استخوان حتی بعد از بروز پوکی استخوان ضروریست. ✓

دریافت کلسیم کافی و سایر مواد مغذی، در سنین بزرگسالی و پیری نیز مفید و ضروریست. ✓



توصیه های لازم در مورد

روغن

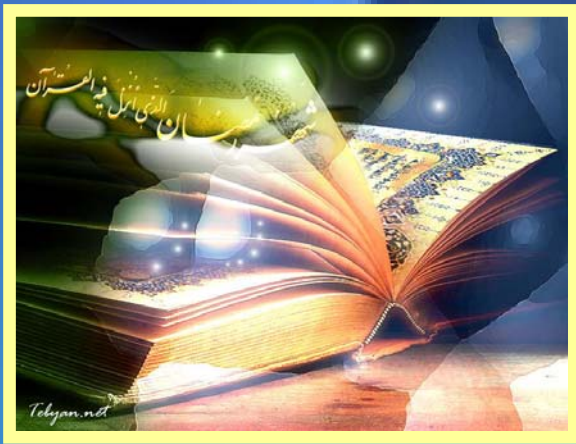


- ✓ روغن باید در محل خنک و دور از نور و هوا و در ظروف دربسته نگهداری شود.
- ✓ هنگام خرید روغن به تاریخ تولید و مصرف پروانه ساخت آن دقت شود.
- ✓ به هنگام طبخ باروغن از حرارت کم استفاده کنید.
- ✓ روغن مصرف شده را هرگز به ظرف اصلی روغن برنگردانید.
- ✓ درب روغن مایع را پس از مصرف بسته و در جای خنک و دور از نور نگهداری کنید.
- ✓ به یاد داشته باشید که روغن سوخته به علت تولید مواد سمی در اثر حرارت، بیماری زا می باشد.
- ✓ از علائم روغن فاسد افزایش بو – غلظت – تغییر رنگ و فاسد شدن است.
- ✓ چربی زیاد خطر بیماریهایی مثل دیابت، فشار خون و بیماریهای قلبی – عروقی را افزایش می دهد.
- ✓ روغن های گیاهی مانند روغن ذرت و سویا خطرات کمتری نسبت به روغنهای جامد دارند.
- ✓ پژوهشهای جدید نشان داده است که روغن های نباتی هیدروژنه (جامد) کلسترول خون را افزایش می دهند.
- ✓ دردمای بالا، روغنهای جامد زودتر از روغنهای مایع مخصوص سرخ کردنی سوخته و غیرقابل مصرف می شوند.
- ✓ روغن های مایع به هیچ عنوان برای مصارف سرخ کردنی توصیه نمی شود.
- ✓ روغنهای مخصوص سرخ کردنی به دلیل مقاومت بالا در مقابل دمای زیاد، برای سرخ کردن مناسب تر می باشند.
- ✓ روغنهایی که سوخته و طعم آنها تغییر یافته باشد سرطانزا هستند.

توصیه های لازم در مورد کنسرو



- ✓ از خرید کنسروهایی که فاقد شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و یا فاقد تاریخ تولید و انقضاء مصرف هستند خودداری نمائید.
- ✓ قوطی کنسرو باید کاملاً سالم و فاقد هرگونه نشستی باشد.
- ✓ از مصرف کنسروهایی که در لعاب داخلی آنها خوردگی داشته باشد خودداری نمائید.
- ✓ از مصرف کنسروهایی که تغییر رنگ، مزه و بو داده اند خودداری نمائید.
- ✓ باقی مانده محتوی کنسرو را در ظروف شیشه ای ریخته و در یخچال نگهداری نمائید.
- ✓ از نگهداری قوطی کنسرو در یخچال و جای مرطوب خودداری نمائید.
- ✓ از مصرف کنسروهایی که قوطی آنها بادکردگی دارد اجتناب نمائید.
- ✓ میکروبهای بی هوازی در قوطی کنسرو رشد کرده و باعث بادکردگی قوطی می شود.
- ✓ در قوطی کنسروهای باد کرده ممکن است میکروبهای بی هوازی، سم بوتولیسم تولید کنند که برای انسان مرگبار است.
- ✓ مسمومیت با سم بوتولیسم یکی از مرگ بارترین مسمومیت های غذایی با جوشاندن قوطی کنسرو ها قبل از مصرف از ابتلا به آن پیشگیری کنیم.
- ✓ برای از بین بردن سم بوتولیسم که توسط میکروبهها تولید می شود باید قوطی کنسرو را ۱۵ دقیقه در آب بجوشانید.



سفارش عمومی برای تغذیه در ماه مبارك رمضان

افطار را با خرما، کشمش و بطور کلی با یک قند طبیعی آغاز کنید. به این ترتیب اشتها کنترل شده و پر خوری کمتر پیش می آید. ✓

خوردن چای شیرین کم رنگ، شیر گرم، فرنی و حلیم کم روغن در آغاز افطار مناسب است. ✓

نان و پنیر و سبزی (ضد عفونی شده) و یا نان و پنیر و مغز گردو و در آغاز افطار مناسب است. ✓

در زمان بین افطار تا سحری با رعایت فاصله با غذا، آب کافی بیاشامید. ✓

خوردن خورشت های ملین مانند خورشت آلو و خورشت های سبزی دار در ماه رمضان کم کاری روده را جبران خواهد کرد. ✓

حتماً در غذای افطار و به خصوص سحری، میوه میل نمائید، علاوه بر میوه جات فصل از خیسانده برگه آلو، زردآلو و ✓

انجیر و مانند اینها هم می توان به عنوان میوه استفاده کرد.

در ماه مبارک رمضان از تغییرات شدید در عادات غذایی و خوردن غذاهایی ✓

که برای شما ناراحتی به وجود می آورد خودداری کنید.

خوردن غذاهای سهل الهضم و تقریباً نرم برای افطار مناسبتر است. ✓

آشامیدن آب فراوان در وسط غذا سبب رقیق شدن شیره گوارشی و اختلال ✓

در هضم می شود.



✓ مصرف نوشابه های گازدار بطور کلی و در ماه رمضان بطور خاص موجب تحریک معده به خصوص در افراد مبتلا به التهاب

معده می شود بنابراین مصرف نوشابه های گازدار در ماه مبارک رمضان توصیه نمی گردد.

✓ سعی نکنید حذف وعده نهار را در زمان افطار جبران کنید. زیرا عوارض پر خوری در روزه داری دو چندان بوده و

موجب سنگینی، احساس کلافگی، خواب آلودگی و گاهی سوء هاضمه می شود.

✓ هنگام افطار از آغاز کردن غذا با آب سرد، نوشابه و مانند اینها جداً خودداری کنید.

✓ غذاهای ادویه دار را مصرف نکنید.

✓ در ماه مبارک رمضان بیش از سایر اوقات به بهداشت دهان و دندان توجه کنید و حتماً بعد از صرف افطاری و سحری

دندانهای خود را به دقت مسواک کنید.

✓ توجه به بهداشت دهان و دندان در ماه مبارک رمضان ضروری تر از دیگر زمانهاست، مسواک زدن دندانها بعد از صرف

افطاری عاملی مهم در سلامتی دهان و دندان است.

