

سلامة الأغذية في المطاعم



د. فهد بن محمد الجساس

تغير النمط الغذائي في مجتمعنا بشكل ملفت للنظر في الآونة الأخيرة، وأصبح العديد من الناس، بمختلف فئاتهم السنية يتناولون الوجبات الغذائية في المطاعم - سواء كانوا عوائل أو أفراد - أو يجلبوها إلى بيوتهم، وبالتالي تزايد الاعتماد عليها؛ لذا انتشرت المطاعم وتنوعت بشكل واسع، مما جعلها من أوجه الاستثمار المربحة في هذا الوقت الذي لا تخلو مدينة أو قرية من وجودها.



الجدير بالذكر أن المطاعم في الولايات المتحدة الأمريكية تقدم سنوياً ما يعادل ٥٠ بليون وجبة طعام جاهزة تصل أرباحها إلى ما يقارب ٤٤٠ بليون دولار. ووفقاً لإحصائية الجمعية الوطنية للمطاعم بأمريكا: يتناول ٤ أشخاص من بين ١٠ أشخاص طعامهم في المطاعم بشكل يومي. وبما أن المطاعم تقوم بإعداد وتجهيز الطعام كان لابد من معرفة المتطلبات الصحية الرئيسية والضرورية عند إعداد وتجهيز وعرض الطعام في هذه الأماكن، حيث تعد عملية النظافة من المتطلبات الرئيسية والهامة لرفع جودة وسلامة الأغذية في مجتمعاتنا.

إعداد وتجهيز وحفظ الغذاء في المطاعم

يعد استخدام الأساليب الصحية السليمة في تجهيز وتصنيع الغذاء من أهم العوامل التي تؤدي إلى انحسار مستوى تلوث الطعام، وخاصة التلوث الميكروبي. وتتنحصر الأساليب الصحية في تجهيز وتصنيع الغذاء فيما يلي :-

العناية الشخصية بالنظافة

تعد العناية الشخصية بالنظافة من العوامل المهمة في منع التلوث الذي قد ينتقل إلى الغذاء من قبل القائمين على تصنيعه بمختلف أنواعه، أو من البيئة المحيطة بهم؛ لذا ينبغي على العاملين في المجال الغذائي أن يكونوا على درجة عالية من النظافة الشخصية، وارتداء ملابس نظيفة (يفضل اللون الأبيض)، كما يجب تغطية الرأس، ولبس القفازات، وقص الأظافر وتنظيفها؛ حيث أنها تعد مصدراً للتلوث، كذلك لابد من غسل الأيدي باستمرار عند بداية العمل وبعد الخروج



● غسل الأيدي جيداً بالماء والصابون.

من الحمام، وبعد التعامل مع الأغذية، كما يجب أيضاً عدم لمس الفم أو الأنف أو أي جزء من الجسم عند إعداد الطعام، وعدم التدخين أو تناول أي غذاء في منطقة العمل.

العناية بنظافة وسائل نقل وتداول المواد الغذائية

لابد من تنظيف الأدوات والأواني المستخدمة بالمنظفات والمطهرات بغرض الحد من تلوث المادة الغذائية بالميكروبات؛ بسبب بقع الدهون والزيوت والشحوم والسكريات وغيرها، التي تصبح مرتعاً خصباً لنمو الميكروبات إذا لم يتم التخلص منها.

الاهتمام بنظافة أماكن تحضير وتجهيز وتقديم المواد الغذائية

لابد من إتباع خطوات مقننة ومدروسة من أجل توفير بيئة صحية وسليمة في أماكن إعداد وتقديم المواد الغذائية، ومن أهم تلك الخطوات مايلي :-

- يجب أن تكون الحوائط، وأماكن تحضير



● نظافة المغسلة ووجود الصابون والمجفف.

- يجب شراء الفواكه والخضار الطازجة والخالية من العيوب والأمراض .

- يجب إزالة الفواكه والخضار الفاسدة أو المصابة .

- يجب إزالة الأطراف العلوية من الخضار الورقية مثل: الخس ، الجرجير ، السبانخ ؛ حيث أن متبقيات المبيدات تتركز في هذه الأجزاء .

- ينبغي إزالة الاجزاء المصابة في الخضار الورقية، نظراً لتواجد الأحياء الدقيقة فيها بنسبة عالية .

- يجب غسل اليدين بالماء والصابون لإزالة الأتربة أو الكائنات الدقيقة قبل إجراء عملية غسل الفواكه والخضار لتلافي تلوثها بالميكروبات العالقة بالأيدي .

- في حالة الخضار التي تنمو تحت التربة، مثل البطاطس والجزر يجب استخدام الفرشاة المخصصة لغسيل هذه النوعيات لإزالة الأتربة العالقة بها .

- بعد الانتهاء من تنظيف الخضار يتم تقطيعها باستخدام سكين نظيفة ثم غسلها في أواني نظيفة، ومن ثم تجهيزها للأكل، أو حفظها في مكان بارد لحين استخدامها .

- عدم استخدام المنظفات مثل الصابون أو غيره لتنظيف الفواكه والخضار؛ لأنه يصعب إزالة بقايا تلك المنظفات، فضلاً عن إمكانية امتصاص القشرة لهذه المنظفات .

- عدم غمر الفواكه والخضار في الخل والصودا؛ كي لا يتغير طعمها .

- ينبغي غسل الفواكه والخضار التي تؤكل بعد تقشيرها مثل: الموز والتفاح والبرتقال ... الخ تلافياً لانتقال الأتربة ، والأحياء



● الغسل الجيد بالماء للخضار والفاكهة من متطلبات سلامة الغذاء.



● الفاكهة والخضار يجب حفظها بعيداً عن اللحوم لتفادي التلوث الخلطي.

- ينبغي وجود أحواض للغسيل، وصابون، وماء ساخن، وماء بارد، بالإضافة إلى فوط ورقية في أماكن تحضير الأغذية وتقديمها .

● جودة المواد الخام

حتى تكون الوجبات الغذائية صحية وسليمة؛ لا بد أن تكون المواد الغذائية الخام الداخلة في تصنيعها على درجة عالية من الجودة والسلامة من الملوثات المختلفة؛ لذا ينبغي على العاملين في مصانع الأغذية، وكذلك مقدمي الوجبات في الفنادق أو المطاعم الإلمام بمصادر التلوث التي يمكن أن تتعرض لها الأغذية؛ حتى يتم اتخاذ ما يلزم من احتياطات تضمن سلامة المواد الغذائية الخام من التلوث في مراحل تصنيعها المختلفة.

● التخزين الجيد

يؤدي التخزين الجيد عند درجات حرارة منخفضة، ورطوبة، وإضاءة مناسبة إلى منع نمو الكائنات الدقيقة الضارة في المادة الغذائية، كما أنه يحافظ على جودة وسلامة المنتج من خلال التحكم في التفاعلات الكيميائية والحيوية للمادة الغذائية الخام، أو المجهزة خلال مراحل الإعداد والتخزين .

● غسل الفواكه والخضار

لا بد من استخدام الطرق الصحيحة في غسل وحفظ الخضار والفواكه، ومن الضروري مراعاة مايلي :-

الطعام وغسيل الأواني مغطاة بالبلاط المصقول الناعم إلى الارتفاع الذي سوف تصل إليه المياه .

- لا بد أن يكون منسوب الأرضيات منحدرًا في اتجاه فتحات التصريف لتسهيل عملية التنظيف ومنع تجمع المياه .

- يجب تغطية أرضيات أماكن تحضير الغذاء، وأماكن غسيل الأوعية بمواد مقاومة للأحماض والمنظفات .

- يجب أن تكون أرضية مكان تناول الطعام سهلة التنظيف؛ حتى يسهل المحافظة على نظافتها لفترة طويلة .

- ينبغي أن تكون أماكن اتصال الحوائط بالأرضية منحنية، بحيث تمنع تواجد بقايا الغذاء بها وتكون كذلك سهلة التنظيف .

- ينبغي أن تكون أسطح المناضد والطاولات من البلاستيك أو الصلب غير القابل للصدأ بحيث لا تتآكل ، ولا تتلف، ويسهل تنظيفها، إضافة لكونها ملساء خالية من الثقوب .

- يجب أن تزود مناطق الطبخ والإعداد أو قلبي الدهون بالمداخن ومرابح الشفط لسحب الهواء للخارج ، كما يجب أن تكون المرابح من الحديد الصلب غير القابل للصدأ وسهل التنظيف .



● حفظ مواد غذائية بطريقة خاطئة يؤدي إلى التلوث الخلطي بين الأغذية.



● ارتداء القفازات من الشروط الصحية الواجب اتباعها.

- غسل الخضراوات جيداً قبل تقطيعها وتقديمها، مثل: الجزر و الطماطم ، والخس والخضار الأخرى .
- طبخ اللحوم على درجة حرارة مناسبة ؛ لقتل الكائنات الدقيقة الممرضة وغير الممرضة، ويظهر ذلك من درجة نضج اللحوم التي تقدم للزبائن بحيث لا يوجد فيها دم .

- غسل العاملين أيديهم بالماء والصابون بعد ملامسة الغذاء غير المطبوخ أو ملامسة الأجسام المتسخة أو استعمالهم للحمام .

- اعتدال درجة حرارة المطعم بحيث لا يكون حاراً يسبب فساد الأطعمة، ولا يكون بارداً .
التأكد من أن لون ومظهر ورائحة الطعام طبيعية.

المراجع العربية

الشئون الصحية الغذائية، إبراهيم المهيزع، مجدي البحيري - جامعة الملك سعود ١٤١٨هـ.

أساسيات تصنيع وحفظ الأغذية، محمد خليل محمد، محمد عبدالعال، سعد قطيط، السيد محمد أبو طور. قسم علوم وتكنولوجيا الأغذية - كلية الزراعة - جامعة الاسكندرية ٢٠٠٣-٢٠٠٤.

المارش العلمي لسلامة الأغذية أسس إنتاج وتجهيز وتداول أغذية صحية آمنة. هاني المزيدي، عبدالرحمن مصيقر، يوسف الشايجي - معهد الكويت للأبحاث العلمية ٢٠٠٢م.

المراجع الأجنبية

- Doyle, M. P., Beuchat, L. R., and Montville, T. J. Food Microbiology Fundamentals and Frontiers. 1997. American Society Microbiology, Washington, DC.
- Cliver, D. O. 1990. Food borne Diseases. Academic Press, Inc.
<http://www.doh.wa.gov/ehp/sf/Food/restaurantsinspections.htm>
Website
<http://www.foodreference.com/html/artkitchendesign2.html>
<http://www.fda.gov/>

الأحياء الدقيقة داخل العبوات؛ وذلك نتيجة لوجود عيوب في التصنيع أو نتيجة للتفاعلات الكيميائية داخل المادة الغذائية، أو تنفيس العبوات . ومن علامات الفساد مايلي :-

- تسرب محتويات العبوة نظراً لعدم إغلاقها بإحكام .
- وجود الصدأ .
- انتفاخ العبوة من طرف واحد، وعند الضغط على الجزء المنتفخ يعود إلى وضعه الطبيعي، ولكن ينتقل الانتفاخ للطرف الآخر .
- الانتفاخ اللين في طرفي العبوة .
- الانتفاخ الصلب في طرفي العبوة .
- انتهاء فترة الصلاحية .

المعايير الصحية في المطاعم

لابد من اتباع العديد من الإرشادات المتكاملة والمهمة للعاملين في المطاعم؛ وذلك لضمان سلامة الغذاء وبالتالي تلافي حالات التسمم الغذائي، ويستلزم ذلك إجراءات تتعلق بالعاملين وأخرى تتعلق بالمكان (تحضير وتجهيز وتقديم الطعام)، ومن هذه الإجراءات مايلي :-

- نظافة العاملين، ولبس القفازات، وغطاء الرأس، ونظافة الملابس الخارجية والداخلية.
- نظافة المكان وخلوه من الروائح وبقايا الأطعمة .
- نظافة دورات المياه وأماكن غسيل الأيدي، وتجهيزها بالصابون والمناشف .
- حفظ الأغذية الساخنة في حمام مائي وعلى درجة حرارة لا تقل عن ٦٣م .
- حفظ السلطات والمقبلات والأطعمة التي تقدم باردة في مكان بارد ومغطى .
- وضع الشهادات الصحية للعاملين في مكان بارز يمكن قراءته .

الدقيقة ، وبيض الحشرات عند ملامسة اليد للقشرة، ومن ثم الأجزاء المقشرة .

- عدم استخدام الكلور حتى ولو بنسب منخفضة جداً مع الماء في تنظيف الفواكه والخضار .

● إذابة المواد الغذائية المجمدة

تعد إذابة المجمدات من أهم نقاط سلامة الأغذية، وتعد كذلك من النقاط الحرجة التي ينبغي مراعاتها عند التعامل معها؛ لأن إذابة المجمدات لدرجة حرارة الغرفة تسمح بنمو البكتيريا بشكل كبير. لذا فالطريقة السليمة لإذابة المجمدات هي: إما بوضعها في وعاء في الثلاجة على درجة حرارة ٤م؛ للتحكم في الأحياء الدقيقة الممرضة والاحتفاظ بأكبر كمية من الماء في الغذاء ، لكن مايعاب على هذه الطريقة أنها تأخذ وقتاً طويلاً (١٢ ساعة في اللحوم) . أما الطريقة الأخرى للإذابة هي وضعها في إناء نظيف به ماء درجة حرارته ٢٤م، لمنع تلوث المادة الغذائية مع تغيير الماء كل ٢٠ دقيقة، ويستغرق وقت إذابة المجمدات بهذه الطريقة حوالي ساعتين .

علامات فساد الأطعمة

تتعرض الأطعمة بمختلف أنواعها للعديد من التغيرات التي تؤدي إلى فسادها، وبالتالي عدم صلاحيتها للاستهلاك الأدمي، ولذلك فإنه لابد من الحرص على معرفة هذه الأغذية جيداً من قبل العاملين في المطاعم أو مصانع الأغذية، وفيما يلي بعض علامات فساد الأغذية:

● الفواكه والخضار

من علامات فساد الفواكه والخضار أن الفطريات تنمو على سطحها، وتتلون باللون الأصفر الذي يدل على ذبولها وفسادها .

● الأغذية المعلبة

عادة تفسد الأغذية المعلبة نتيجة لنمو