



سلامة الغذاء :

ان الالتزام بالإرشادات التالية والمتعلقة بسلامة الغذاء يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الأغذية .

1- غسل الأطعمة وتحضيرها :

- يجب غسل وتعقيم اسطح العمل بالمطبخ قبل البدء بتحضير الطعام كما يجب غسل اليدين بماء دافئ وصابون لمدة عشرين ثانية على الأقل .
- يجب تعقيم وفصل الواح التقطيع وأدوات الطبخ عن طريق غسلها في محلول محضر من ملعقة كبيرة من مبيض الكلور السائل غير المعطر لكل ثلاثة لتر من الماء او استخدام غسالة الصحون الكهربائية ان وجدت .
- ينصح باستخدام المناشف الورقية لتنشيف وتنظيف اسطح وأدوات الطبخ اما اذا تم استخدام فوط القماش فيجب غسلها وغليها بعد كل استعمال .
- يجب غسل جميع الفواكه والخضروات بما فيها الفواكه ذات القشور التي لا تؤكل مثلاً (البطيخ والشمام والبرتقال والموز) وفركها تحت ماء الصنبور الجاري لمدة تتراوح ما بين نصف دقيقة ودقيقة .
- يجب تنظيف ومسح اغطية الملعبات قبل فتحها .
- عند تحضير الطعام يجب فصل الخضراوات والفواكه والأغذية المطبوخة عن اللحوم النيئة والدواجن والمأكولات البحرية .
- تخصيص لوح منفصل لتقطيع اللحوم ولوح آخر للخضروات والفواكه .

2- طهي الطعام :

- ينصح باستخدام ميزان حرارة الطعام لقياس درجة الحرارة الداخلية للأطعمة المطبوخة والتحقق من درجة الحرارة الداخلية من عدة أماكن من الطعام حيث ان لون الطعام ليس مؤشراً موثقاً على نضج الأطعمة المطبوخة .
- يجب التأكد من الحرارة الداخلية للدواجن واللحوم على ان لا تقل درجة الحرارة عن ستة وستون درجة مئوية وكحد اقصى ثمانى وثمانون درجة مئوية .
- طبخ المأكولات البحرية لتصل درجة الحرارة الى احدى وسبعون درجة مئوية .
- طبخ البيض جيداً بما فيه صفار البيض وبياضه (يجب عدم تناول بيض العيون والبرشت) .
- عند استخدام وصفات الطبخ التي تحتوي على البيض النيئ يجب طهيها لتصل احدى وسبعون درجة مئوية على الأقل .
- ينصح بتناول الطعام المطبوخ ساخناً على ستين درجة مئوية او اعلى وخلال ساعتين من تحضيره .
- يجب تناول ما تبقى من الطعام المطبوخ اذا لم يتم حفظه بالثلاجة خلال مده لا تزيد عن ساعتين من طبخه .



سلامة المياه :

- ان الماء والمشروبات قد تكون مصدر الالتهابات للمرضى ذوي المناعة الضعيفة لذا يجب اخذ الاحتياطات التالية :
- يجب شرب الماء المعالج حسب المعايير الصحية والمعبأ في عبوات فردية الاستعمال والتي لا يعاد استخدامها .
- عدم شرب مياه الابار او مياه الصنبور (الحنفية) او مياه الكولتر او المياه المفلترة منزلياً ويشمل ذلك الثلج والعصائر المثلجة المحضرة منها الا اذا تم غلي الماء لمدة دقيقتين على الأقل ثم تبريده .



الخدمات الطبية الملكية

شعبة الخدمات العامة والتغذية
الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

الارشادات التغذوية الآمنة

لمرضى السرطان

ومرضى زراعة النخاع

تهدف هذه النشرة الى توعية مرضى السرطان
على الطرق السليمة والآمنة للتعامل مع الغذاء



ممارسات آمنة يجب مراعاتها عند شراء الاغذية

- 1- التأكد من تاريخ صلاحية المواد الغذائية.
- 2- تأجيل شراء الاغذية المبردة والمجمدة مثل الحليب واللحوم الى نهاية فترة التسوق ثم العودة مباشرة الى المنزل.
- 3- شراء البيض المحفوظ في الثلاجة وعدم شراء البيض من الرفوف.
- 4- عند شراء السلع المعلبة التأكد من خلو الأغذية المعلبة من الخدوش او الشقوق او الأغذية المنتفخة واي علامات اخرى تدل فسادها.
- 5- التأكد من خلو الفواكه والخضروات من الكدمات او الثقوب او اي علامات اخرى تدل فسادها.
- 6- عدم شراء الحليب ومشتقاته (مثل اللبن ، اللبنة ، والأجبان) ، اللحوم المصنعة والمخللات المكشوفة من ثلاجات العرض ويجب شرائها بشكل عبوات صغيرة فردية مغلقة او معلبة ومبسترة .
- 7- عدم شراء الحليب الطازج من الملاين وعصير الفاكهة الطازج واستبداله بالحليب والعصير المبستر بعبوات صغيرة فردية.

3- حفظ الأغذية بالتبريد / التجميد :

- 1 - يجب حفظ الغذاء في عبوات صغيرة العمق لتسريع التبريد في الثلاجة وعلى حراره اربع درجات مئوية او اقل او فريزر درجة حرارته سبع عشر درجة مئوية تحت الصفر
- 2 - يمكن إعادة تسخين الغذاء المطبوخ المحفوظ بالثلاجة ليصل درجة حراره اربع وسبعون درجة مئوية ويجب تسخين الصلصات والشوربات لدرجة الغليان قبل تناولها .
- 3 - يجب ان لا تزيد الفترة القصوى لحفظ الأغذية المطبوخة في الثلاجة عن اربع وعشرون ساعه .
- 4 - تبريد او تجميد اللحوم والدواجن والبيض والمأكولات البحرية خلال ساعتين من الطهي او الشراء (يبرد خلال ساعه واحده اذا كانت درجة الحرارة بالخارج اعلى من اثنا وثلاثين درجة مئوية) .
- 5 - يجب تجنب تذويب الغذاء المجمد بتركه خارج الثلاجة على درجة حرارة الغرفة ، ويجب تذويبه بحفظه في الثلاجة او وضعه بالماء او استخدام الميكرويف .
- 6 - يجب طهي الطعام المجمد على الفور بعد ذوبانه .