



اصول خرید ، نگهداری و مصرف مواد غذایی و آشامیدنی

(معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی گیلان)

پاییز ۱۴۰۰

مقدمه:

بدن ما به پروتئین، چربی، مواد قندی، مواد فیبری، ویتامین ها، مواد معدنی و آب برای ادامه حیات نیازمند است. این مواد از طریق گروه های مختلف مواد غذایی شامل مواد لبنی، گوشت، حبوبات و مغزها، نان و غلات، میوه ها، سبزی ها و نوشیدنی ها تامین می شود. نا آگاهی جامعه در خصوص انتخاب، مصرف یا نگهداری مواد غذایی، موجب هدر رفتن آنها به شکل مستقیم یا غیر مستقیم و اتلاف سرمایه های خانواده و جامعه می شود. به طوری که سالانه مقادیر زیادی از محصولات مختلف غذایی به اشکال مختلف ضایع می گردد. بسیاری از مصرف کنندگان این سوال را مطرح می کنند که در هنگام خرید مواد غذایی باید به چه ویژگی هایی توجه کنند تا از خرید آنها متضرر نشوند. این موضوع وقتی اهمیت بیشتری پیدا می کند که بدانیم عده ای افراد فرصت طلب به منظور کسب درآمد، اقدام به تقلب در تولید یا فروش مواد غذایی می کنند. مصرف چنین موادی موجب بروز مسمومیت در انسان خواهد شد. این در حالی است که قبل از خرید می توان آنها را شناسایی و از خرید آنها صرف نظر کرد.

ترکیبات مواد غذایی:

مواد غذایی از ترکیبات مختلفی شامل مواد قندی، چربی، پروتئین، مواد معدنی، ویتامین ها، مواد فیبری و آب تشکیل شده اند که باید تمام آنها در برنامه غذایی افراد سالم وجود داشته باشد. ابتدا لازم است که این ترکیبات و نقش آنها در بدن مورد بررسی قرار گیرند. به طور کلی مواد غذایی سه وظیفه مهم تامین مواد لازم برای رشد بافت ها، انرژی مورد نیاز برای انجام فعالیت ها و کنترل فرایندها را به عهده دارند.

✓ قندها:

مواد قندی بیشتر به عنوان مولکول های ذخیره کننده انرژی عمل می کنند. این مواد به صورت تک قندی ، دوقندی و چندقندی وجود دارند. گلوکز، فروکتوز و گالاکتوز نمونه‌ای از تک قندی ها هستند. لاکتوز یا قند شیر، ساکاروز یا شکر و مالتوز یا قند مالت نیز نمونه ای از دو قندی ها هستند. نشاسته مهم ترین چندقندی ذخیره ای در گیاهان (سیب زمینی، نان، برنج و...) است که پس از گوارش به تک قندی ها تبدیل و جذب خون می شود. مهم ترین وظیفه مواد قندی در بدن، تولید گرما، انرژی و تنظیم قند خون است. ما بخش عمده انرژی مورد نیاز روزانه خود را از غلات، سیب زمینی، حبوبات، قند و شکر، شیرینی جات و میوه های شیرین و مانند این ها تامین می کنیم.

✓ پروتئین ها:

پروتئین ها بخشی از ترکیبات مواد غذایی هستند که به مقادیر مختلف در آنها موجودند. مهم ترین وظایف آنها شرکت در ساختمان ماهیچه‌ها، هورمون ها و آنزیم ها است. پروتئین ها از اجزاء کوچک تری به نام اسیدهای آمینه تشکیل شده اند که تعداد آنها بیست عدد است. و به دو گروه ضروری و غیر ضروری تقسیم می شوند. بدن انسان قادر به تولید اسید آمینه های ضروری نیست و ما باید روزانه مواد غذایی حاوی آنها را مصرف کنیم. پروتئین های دارای منشأ حیوانی مثل گوشت به دلیل اسید آمینه های ضروری از کیفیت خوبی برخوردارند. برخی از مواد غذایی گیاهی نظیر گندم دارای مقدار زیادی پروتئین هستند که البته برخی از اسید آمینه های ضروری را ندارند. تخم مرغ حاوی چهارده درصد پروتئین است که از نظر کیفیت بهترین ماده غذایی است. مواد لبنی نیز از منابع با ارزش پروتئین هستند.

✓ روغن ها و چربی ها:

اجزاء تشکیل دهنده این مواد، تری گلیسریدها، مونوگلیسریدها و مقداری هم دی گلیسریدها هستند. روغن حاوی مقدار زیادی ترکیبات اشباع نشده است؛ بنابراین در دمای اتاق مایع است، این در حالی است که چربی ها در این شرایط به صورت جامد هستند. این گروه از مواد نیز دارای دو منبع حیوانی و گیاهی هستند. روغن های حیوانی مثل کره، روغن حیوانی و دنبه که دارای کلسترول و چربی های اشباع شده زیادی هستند، باید تا حد امکان از برنامه غذایی حذف شوند. روغن های گیاهی فاقد کلسترول هستند و از این نظر نسبت به انواع حیوانی برتری دارند، اما آنها نیز به درجات مختلف در کبد انسان به کلسترول تبدیل می شوند. روغن های گیاهی یا نباتی رایج را از دانه گیاهانی نظیر پنبه، شاهدانه، خردل، دانه شلغم روغنی، کلزا، کنجد، آفتاب گردان، بزرک یا کتان به دست می آورند. از میان این روغن ها، اغلب افراد از روغن زیتون و آفتاب گردان برای تهیه غذاهای خود استفاده می کنند. موضوع رابطه بین روغن، کلسترول و بیماری های قلبی در حال حاضر بسیار داغ است. کلسترول، ماده ای نرم و مومی شکل است که از چربی ساخته می شود. این ماده در جریان خون و تمامی سلول های بدن وجود دارد. کلسترول یکی از مهمترین مواد مورد نیاز بدن است؛ وجود میزان کافی از آن برای ساخت غشای سلولی، ساخت و ترمیم دیواره رگ های خونی، تولید برخی هورمون ها، تامین ویتامین دی و..... برای بدن ضروری است. مقداری از کلسترول مورد نیاز بدن از طریق مصرف برخی مواد غذایی و در کبد تولید می شود. تفاوت کلسترول با سایر چربی های موجود در خون این است که این ماده در خون حل نمی شود. این ماده توسط لیپوپروتئین ها بین سلول ها جابجا می گردد. لیپوپروتئین های با چگالی کم که به LDL معروف هستند، از انواع بد کلسترول به شمار می روند. در مقابل، لیپوپروتئین های با چگالی بالا یا HDL به عنوان کلسترول خوب شناخته شده اند. سطح کلسترول که

ترکیبی از HDL، LDL و تری گلیسرید است، از طریق آزمایش خون، قابل اندازه گیری است.

✓ فیبرها:

فیبرها در حقیقت چند قندی های غیر قابل هضم هستند که مصرف آنها برای سلامتی انسان ضروری است. فیبرها حرکت غذا را در دستگاه گوارش افزایش می دهند؛ بنابراین باعث هضم سریع تر غذا می شوند. همچنین این ترکیبات با جذب آب حجیم شده، مانع پرخوری می شوند. فیبرها با تسهیل دفع مواد زائد در جلوگیری از سرطان موثرند. میوه ها و سبزیها، غلات، حبوبات و آجیل ها مهم ترین منابع فیبر هستند.

✓ آب:

آب به طور خالص و یا در ترکیب با سایر اجزاء در مواد غذایی وجود دارد و یکی از مواد مورد نیاز بدن است که برای فعالیت طبیعی کلیه ها، دفع مواد زائد و سموم، جلوگیری از خشکی دهان و زبان، جلوگیری از یبوست و انتقال مواد معدنی و ویتامینها ضروری است. به طور کلی هرچه آب در مواد غذایی بیشتر باشد، ارزش انرژی زایی آنها کمتر و نگهداری آنها مشکل تر است. از آنجا که برخی از ویتامین ها و مواد معدنی محلول در آب هستند، از دور ریختن آن پس از پخت باید اجتناب کرد. برای تامین آب مورد نیاز بدن، مصرف روزانه شش تا هشت لیوان آب ضروری است. با افزایش وزن، نیاز بدن به مایعات نیز افزایش می یابد. تمام گروه های غذایی دارای مقادیر مختلفی آب هستند، ولی آب معمولی، آب میوه ها، شیر، ماست و برخی از میوه ها از منابع خوب آب باشند.

✓ مواد معدنی:

مواد معدنی نقش های مختلفی نظیر تنظیم فعالیت آنزیمها، استحکام استخوانها و صدها فعالیت دیگر دارند. مواد معدنی به دو دسته پر مصرف و کم مصرف تقسیم می شوند. به طور کلی ما به میزان بیشتری از گروه پر مصرف نیازمندیم، البته نه به این مفهوم که مواد معدنی کم مصرف از اهمیت کمتری برخوردار هستند. مواد معدنی از طریق غذا به بدن ما وارد می شوند؛ البته مواد معدنی غذاهای دارای منشا حیوانی بهتر جذب می شوند. خوردن بعضی غذاها با هم موجب کند یا سریع شدن جذب مواد معدنی می شود، مثلاً سبزیجات جذب آهن گوشتها را افزایش می دهند. ویتامین های A,D,E,K محلول در چربی و سایر ویتامین ها (گروه B، ویتامین C) محلول در آب می باشند.



➤ ارزش غذایی چیست:

زمانی که به فروشگاه رفته و مقابل قفسه مواد غذایی قرار می گیرید چه پارامترهایی را برای خرید مد نظر دارید؟ معیار انتخاب یک محصول برای شما چیست؟ آیا فقط قیمت مهم است یا کیفیت را هم مد نظر دارید؟ اگر به کیفیت اهمیت می دهید، چگونه آن را می سنجید؟

تمامی مواد غذایی از دو دسته عناصر مغذی درشت و ریز تشکیل شده اند. درشت مغذی ها شامل کربوهیدرات، چربی و پروتئین و ریز مغذی ها شامل

ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند که در کنار فیبر و آب مواد غذایی مصرفی انسان را تشکیل می‌دهند. تمام مواد غذایی مختلفی که ما در طول روز استفاده می‌کنیم به نوعی ترکیبی از این عناصر هستند. سوال دیگری که در این بخش وجود دارد این است که اگر همه مواد غذایی از این عناصر تشکیل شده‌اند، چرا به برخی از آن‌ها سالم و به بقیه ناسالم می‌گوییم؟ پاسخ سوال‌های بالا در مفهومی به نام ارزش غذایی نهفته است. بسته به اینکه آن ماده غذایی که مصرف می‌کنیم چه ترکیبی از ریز مغذی‌ها و درشت مغذی‌ها را در خود دارد در دو دسته سالم و ناسالم قرار می‌گیرد. رژیم غذایی سالم بر مبنای رسیدن حداکثر مواد مغذی به بدن ایجاد شده است. هر ماده غذایی که شامل موارد یاد شده نبوده و یا تعادل بین چربی، پروتئین و کربوهیدرات در آن برقرار نباشد در دسته مواد غذایی مضر قرار خواهد گرفت. این موضوع را هم در نظر داشته باشید درشت مغذی‌ها مثل کربوهیدرات، پروتئین و چربی می‌توانند طی فعل و انفعالات شیمیایی درون بدن به مواد مفید و مضر دیگری تبدیل شوند. به عنوان مثال کربوهیدرات با شکسته شدن به واحدهای کوچکتر در بدن به قند تبدیل می‌شوند. پس وجود این مواد در یک غذا به این معنی نیست که آن غذا سالم است، بلکه باید میزان مواد مورد توجه قرار گیرد.

➤ چرا جدول ارزش غذایی مهم است؟

همانطور که در بخش پیش اشاره کردیم نوع و میزان درشت مغذی‌ها و ریز مغذی‌ها در غذایی که می‌خوریم نشان دهنده میزان سالم یا مضر بودن آن غذا است. جدول ارزش غذایی که امروزه بر روی تمامی محصولات که در فروشگاه‌ها عرضه می‌شود وجود دارد، این اطلاعات ارزشمند را در اختیار ما می‌گذارد. از طریق این جدول امکان محاسبه میزان کالری دریافتی و انواع ویتامین، پروتئین و مواد معدنی در طول روز فراهم خواهد شد. متخصصان

تغذیه همواره به افرادی که قصد رژیم گرفتن دارند یادآور می‌شوند که به اعداد و ارقام توجه کرده و با محاسبه آن‌ها روند پیشرفت خود را بسنجند .

➤ جدول ارزش غذایی شامل چه مواردی است؟

جدول ارزش غذایی موجود بر روی مواد غذایی همیشه یکسان نیست و بسته به شرکت و برند مورد نظر متفاوت خواهد بود. البته مواد مغذی اصلی که باید بر روی تمام مواد غذایی وجود داشته باشید در بین همه مشترک است، اما اطلاعات بیشتر بسته به سلیقه و نوع بسته بندی شرکت‌ها متفاوت خواهد بود. چربی، چربی‌های اشباع شده، چربی ترانس، کلسترول، سدیم، کربوهیدرات، فیبر، قندها، پروتئین، ویتامین آ، ویتامین ث، کلسیم و آهن، سیزده ماده مغذی اصلی هستند که باید در جدول ارزش غذایی ذکر شوند.

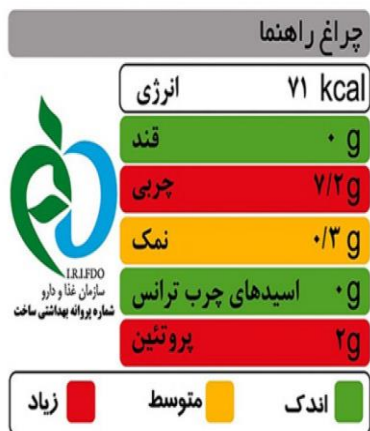
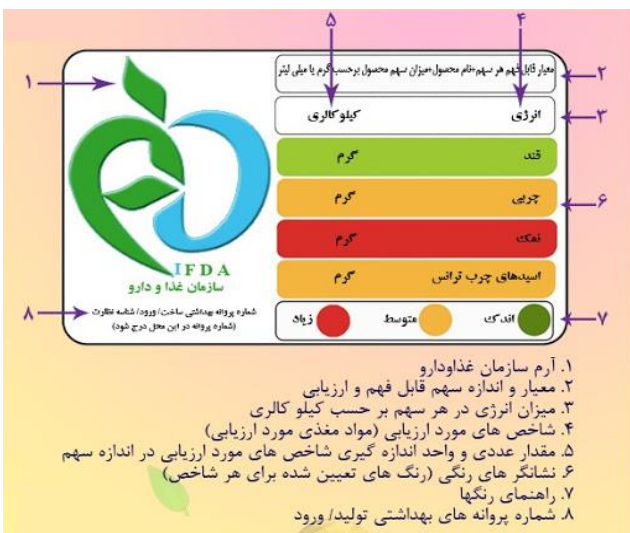
➤ جدول ارزش غذایی برخی محصولات شامل موارد زیر نیز هستند:

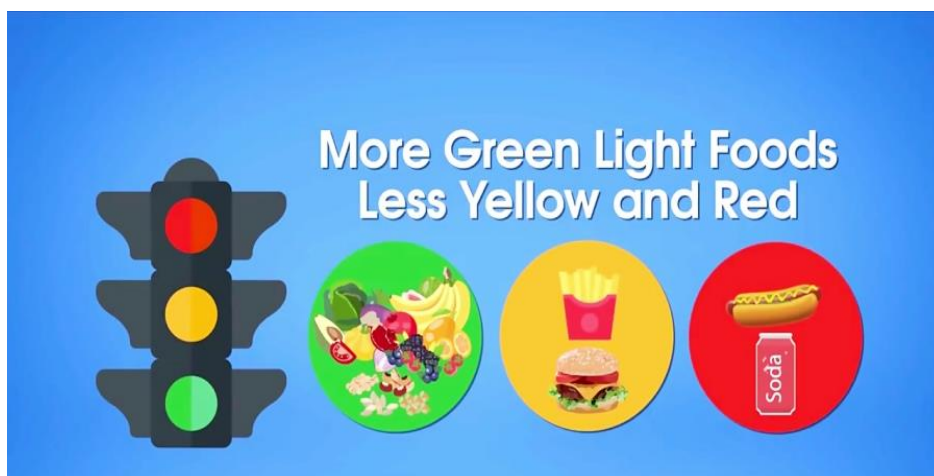
فولات، منیزیم، نیاسین، فسفر، پتاسیم، ریبوفلاوین، سلنیوم، تیامین، ویتامین‌های گروه ب ویتامین ای، ویتامین کا، روی و منیزیم

➤ چراغ راهنمای سلامتی چیست؟

در چند سال گذشته و به دستور وزارت بهداشت، جدولی تحت عنوان چراغ راهنمای سلامتی، بر روی بسته‌بندی مواد غذایی درج می‌شود. در این جدول از سه رنگ قرمز، زرد و سبز برای کدگذاری میزان هر ماده استفاده شده است که از طریق آن می‌توان به صورت کیفی میزان مواد مغذی موجود در غذای مورد نظر را مشاهده کرد. به این ترتیب با یک نگاه گذرا هم می‌توان اطلاعاتی درباره زیاد، متوسط و یا کم بودن فاکتورهایی مانند چربی، چربی اشباع، قند و نمک به دست آورد.

- قرمز: زیاد - هر خانه قرمز روی جدول، نشان دهنده این است که یکی از مولفه‌های چربی، چربی اشباع، نمک و قند در آن خوراکی بیشتر از حد سلامت است. بهتر است از غذاهایی با این ویژگی اجتناب کرده یا مصرف آن‌ها را کاهش دهیم.
- زرد: متوسط - رنگ زرد مفهوم متوسط را می‌رساند، این یعنی بیشتر مواقع می‌توانید موادی با برچسب تماما یا تا حدودی زرد را انتخاب کنید.
- سبز: کم - به طور خلاصه، هر چه جدول چاپ‌شده روی محصول خانه‌های سبز بیشتری داشته باشد، انتخاب شما سالم‌تر است. برای مثال اگر یک خوراکی با جدولی که تمام یا بیشتر خانه‌های آن سبزرنگ هستند ببینید، بلافاصله مطمئن خواهید شد که انتخاب سالمی است.





(نشانگر رنگی تغذیه ای = چراغ راهنمای مصرف صحیح محصولات غذایی و آشامیدنی)

✓ درج نشانگرهای راهنمای تغذیه ای بر روی محصولات شکر ، قند ، نمک و آب مجاز نیست. برای آن دسته از محصولات خام کشاورزی که فقط عملیات فراوری فیزیکی انجام شده است و هیچ گونه افزودنی و ماده دیگر اضافه نشده باشد (فراوری نشوند و خالص باشند) اختیاری می باشد (مانند عرقیات ، خرما ، ادویه جات خالص ، عسل ، حبوبات و دمنوش های خالص و طبیعی) و در صورتی که فرموله شوند اجباری است.

✓ برچسب نشانگر راهنمای تغذیه ای برای محصولاتی که فله هستند و در صنف و صنعت دیگر مورد استفاده قرار می گیرند شامل نمی شود.

➤ جدول حقایق تغذیه ای :

برای اینکه بتوانید از این جدول به درستی استفاده کنید ابتدا باید بدانید هر بخش آن چه معنایی دارد. مهمترین عناصر این جدول که در همه انواع آن نیز مشترک است شامل این موارد می‌شوند:



Nutrition Facts	
Serving Size Entire Recipe 187g (187 g)	
Amount Per Serving	
Calories	Calories from Fat 31
% Daily Value*	
Total Fat	
Saturated Fat	
Trans Fat	
Cholesterol 0mg	

✓ اطلاعات وعده: یکی از پارامترهایی که در جدول ارزش غذایی مواد مختلف وجود دارد تعداد وعده است. اندازه وعده‌ها برای سهولت مقایسه با غذاهای مشابه ارائه شده و معمولا در واحدهای فنجان، تکه و گرم نوشته شده است. اندازه وعده به این معنی نیست که حتما باید همان مقدار مصرف شود بلکه حالت استاندارد است که معمولا مصرف می‌شود. نکته مهمی که درباره مقدار هر وعده وجود دارد این است که معمولا تعداد کالری و دیگر اطلاعات موجود در جدول ارزش غذایی بر حسب این مورد است. مثلا اگر وعده موجود بر روی یک بسته ماکارونی ۱۰۰ گرم باشد شما با پخت ۲۰۰ گرم از آن به میزان دو برابر کالری درج شده در جدول ارزش غذایی دریافت خواهید کرد.

✓ کالری: مقدار انرژی دریافتی شما از یک وعده غذایی با معیار کالری سنجیده می‌شود. برای رسیدن به تناسب اندام و پیروی از تغذیه سالم میزان کالری ورودی به بدن شما باید با میزان مصرفی مطابقت داشته باشد، در غیر این صورت موجب اضافه وزن و چاقی خواهد شد. میزان کالری مصرفی بسته به سن، جنسیت، قد و وزن و میزان فعالیت بدنی متفاوت است. برای اندازه‌گیری کالری مصرفی در هر وعده باید به میزان کالری در واحد گفته شده در جدول ارزش غذایی توجه کنید. به عنوان مثال در رژیم شما برای میان وعده ۱۵۰ کالری در نظر گرفته شده و شما تصمیم دارید بیسکویت بخورید. هر ۱۰۰ گرم از بیسکویت مورد نظر ۳۰۰ کالری انرژی دارد. پس شما مجاز هستید ۵۰ گرم بیسکویت مصرف کنید.

✓ مواد مغذی: بعد از کالری مهم‌ترین بخش جدول ارزش غذایی قسمت مربوط به مواد مغذی است. در این بخش از جدول، مواد مغذی اصلی مثل پروتئین، ویتامین و مواد معدنی که مقدار قابل توجهی از آنها در آن غذا وجود دارد، ذکر شده است. همیشه به دنبال غذاهایی باشید که حاوی مواد مغذی بیشتری هستند و مصرف غذاهایی که این بخش از جدولشان غنی نیست را کنار بگذارید.

✓ چربی اشباع، نمک و قند: این مواد بر سلامتی اثرات سو می‌گذارند. معمولاً غذاهای فرآوری شده حاوی مقدار زیادی از چربی اشباع، نمک و قند هستند. این مواد نه تنها مواد مغذی محسوب نمی‌شوند بلکه در اکثر رژیم‌های غذایی به عدم مصرف آنها توصیه شده است. مصرف زیاد نمک و قند و چربی باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، فشار خون و دیابت می‌شود.



جدول حقایق تغذیه‌ای

تعداد سهم در هر بسته		مقدار مرجع	
۹/۴		% ماده غذایی* (NRV)	
اندازه هر سهم		اطلاعات تغذیه‌ای	
۱۶ گرم		تغذیه‌ای	
مقدار در هر سهم		% ماده غذایی* (NRV)	
۸۰ کیلو کالری		اطلاعات تغذیه‌ای	
انرژی		تغذیه‌ای	
۳/۵۷	چربی کل/دسم(گرم/گرم)	۰	%
	کربوهیدرات کل/	۰	%
۱۱/۷۷	الکترولیت‌ها(گرم/گرم)	۰	%
۴/۶	قند/سکر(گرم/گرم)	۰	%
۰/۹۶	پروتئین/پروتئین(گرم/گرم)	۱/۹۷	%
نیاید زیاد مصرف شود			
۱/۷۱	اسیدها/چرب اشباع/الاحماض الدهینه المشبعة (گرم/گرم)	۸/۵۱	%
	اسیدها/چرب ترانس/الاحماض الدهینه غیر المشبعة (گرم/گرم)	۰	%
	سدیم/الصديوم (میلی گرم/میلیی گرم)	۱/۴۱	%
۲۸/۱۶			

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving
Calories 250 **Calories from Fat 110**

% Daily Value*

Total Fat 12g 18%

Saturated Fat 3g 15%

Trans Fat 3g

Cholesterol 30mg 10%

Sodium 470mg 20%

Potassium 700mg 20%

Total Carbohydrate 31g 10%

Dietary Fiber 0g 0%

Sugars 5g

Protein 5g

Vitamin A 4%

Vitamin C 2%

Calcium 20%

Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

		Calories: 2,000	2,500
Total fat	Less than	65g	80g
Sat fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

میزان چربی و سدیم موجود در محصول

این قسمت اطلاعات مناسبی را در اختیار شما قرار می‌دهد تا دریابید یک محصول چه میزان چربی، کلسترول و سدیم دارد.

واحد مصرف محصول غذایی

در این قسمت واحد مصرف محصول غذایی (اندازه و تعداد) مشخص شده است. هر محصول واحد مصرف مشخص و متفاوتی را برای ارائه اطلاعات خود مورد استفاده قرار می‌دهد.

میزان کالری موجود در محصول

این قسمت، جایی است که شما متوجه می‌شوید در هر واحد مصرف محصول، چه میزان کالری وجود دارد. همچنین متوجه می‌شوید چه میزان از این کالری از چربی موجود در هر واحد مصرف محصول به دست می‌آید.

مواد مغذی موجود در محصول

این قسمت از جدول ارزش غذایی به شما کمک می‌کند تا محصولات را انتخاب کنید که از لحاظ مواد مغذی غنی‌تر هستند.

کربوهیدرات‌های لازم و ضروری موجود در محصول

فیبر و شکر از انواع کربوهیدرات‌ها هستند. میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات منابع مناسبی از این جهت هستند که می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش داده و کارکرد دستگاه گوارش را بهبود بخشد.

درصد ارزش روزانه

درصد ارزش روزانه با DV% مشخص می‌شود و راهنمایی کلیدی برای ایجاد تعادل غذایی است تا یک محصول را به طور هماهنگ با سایر محصولات که در طول روز مصرف می‌کنید، مورد استفاده قرار دهید.

میزان پروتئین موجود در محصول

بیشتر افراد پروتئین بسیاری را دریافت می‌کنند اما نه همیشه از منابع سالم. پروتئین برای سلامت بدن بسیار مفید است.

➤ درصد ارزش روزانه (DV%) چه معنایی دارد؟

درصد ارزش روزانه شامل مقدار چربی اشباع ، کلسترول ، سدیم و فیبر و قند می باشد. این مورد به شما می گوید که چند درصد از مواد مغذی توصیه شده روزانه در یک وعده از آن ماده غذایی وجود دارد. ارزش روزانه DV برای رژیم های ۲۰۰۰ کالری است و اطلاعات رژیمی را پیشنهاد می دهد.

➤ ادعاها:

درج هرگونه ادعای تغذیه ای و یا ادعای خاص در خصوص فراورده و یا مواردی از قبیل گواهی مدیریت ایمنی و مدیریت کیفی و ادعای تغذیه ای و سلامتی بخش بر روی برچسب های مواد غذایی منوط بر تایید سازمان غذا و دارو می باشد.

➤ ادعاهای عمومی:

۱. ادعای " دارنده گواهی سیستم مدیریت ایمنی مواد غذایی ":

نظیر HACCP و ایزو ISO22000 مبنی بر تولید محصول در شرایط ایمن است.

۲. ادعای دارنده " نشان ایمنی و سلامت ":

به منظور تشویق تولیدکنندگان جهت تولید محصول سالم تر می باشد.

۳. ادعای خالص بودن:

برای مواد غذایی است که تنها از یک جز تشکیل شده باشد. این ادعا در مورد آب های معدنی و آشامیدنی نیست.

۴. ادعای مخصوص صادرات:

این دسته از محصولات مجاز به عرضه در داخل کشور نمی باشند.

۵. محصولات تحت لیسانس:

تولید این محصولات با استفاده از ظرفیت خالی کارخانه های محصولات غذایی ، آشامیدنی ، آرایشی و بهداشتی می باشد.

۶. ادعای " بدون مواد نگهدارنده ":

ماده نگهدارنده به صورت مستقیم و یا غیر مستقیم به فرآورده اضافه نشده باشد.

۷. ادعای " بدون افزودن مونوسدیم گلوتمات ":

مونوسدیم گلوتمات یک تقویت کننده عطر و طعم در مواد غذایی است . که در صورت وجود آن در فرآورده استفاده از این ادعا مجاز نمی باشد.

۸. ادعای حلال:

تولیدکنندگان این گواهی را از مراکز معتبر صادرکننده گواهی حلال اخذ می کنند و لوگوی حلال را روی لیبل درج می کنند.

➤ ادعاهای سلامت بخش:

۱. ادعای سلامتی بخش محصولات پروبیوتیک:

استفاده از عبارت " بهبود سلامت و کارایی سیستم گوارشی ، تنظیم و تقویت سیستم ایمنی، کاهش کلسترول، کاهش عوارض عدم تحمل لاکتوز، افزایش ارزش تغذیه ای غذا " بر روی برچسب محصولات پروبیوتیک بلامانع می باشد.

۲. ادعای تغذیه ای مربوط به آرد سمولینا:

استفاده از عبارت "آرد سمولینا در مقایسه با آرد معمولی دارای ارزش تغذیه ای بهتر است" بر روی برچسب محصولات تهیه شده از این نوع آرد مانند ماکارونی بلامانع است.

➤ نشان ایمنی و سلامت (سیب سلامت):

نشان ایمنی و سلامت بر روی برچسب محصولاتی درج می شود که علاوه بر سالم و ایمن بودن دارای یک یا چند خاصیت تغذیه ای مناسب و سلامت بخش مثل غنی شدن با املاح و ویتامین ها، کم بودن میزان چربی و نمک و نداشتن افزودنی های مصنوعی و شیمیایی و..... باشند. نشان ایمنی و سلامت در راستای اهداف وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در خصوص موارد بیان شده و به منظور تشویق تولید کنندگان برای تولید محصولات سالم تر غذایی و آشامیدنی و همچنین ایجاد رقابت سالم بین تولید کنندگان این محصولات، طرح اعطاء نشان ایمنی و سلامت تهیه و تدوین گردیده است.





نشان ایمنی و سلامت از سوی این وزارتخانه به فرآورده هایی غذایی و آشامیدنی ایمن و سالمی که الگوی سلامت و ایمنی را رعایت نموده اند اعطاء میشود و نگاره آن "سیب سبز رنگ همراه با علامت تیک و عبارت ایمنی و سلامت" بوده که نماد سلامت بوده و دارندگان نشان میتوانند نگاره آن را روی برچسب محصولات خود درج نمایند.



✓ در ادامه نمونه ای از هرم غذایی را مشاهده می کنید .



- مهم ترین معیارهای (کرایتریاهای) سلامت و ایمنی کالاها

	<p>نشان غذا و دارو (سیب بهداشت)</p>
	<p>نشان ایمنی و سلامت روی برخی کالاها</p>
	<p>نشانه های رنگی تغذیه ای روی فرآورده های غذایی</p>
	<p>برچسب اصالت کالا (کدها، QRCode کالا، TTAC)، قابلیت پیگیری از طریق سامانه کالا دارد.</p>

➤ نکات مهم در هنگام خرید ، مصرف و نگهداری مواد غذایی مختلف:
➤ لابیات:

۱. محصولات لبنی مانند شیر ، ماست ، پنیر ، دوغ و ... را به صورت پاستوریزه تهیه و مصرف کنید.

۲. به هنگام خرید از فروشگاه، شیر و دیگر محصولات لبنی را آخر از همه ی اقلام خریداری کنید.

۳. شیر پاستوریزه بعد از خرید ، باید حتما در یخچال و در دمای ۴ تا ۸ درجه سانتی گراد نگهداری شود . بنابراین از نگهداری شیر پاستوریزه در خارج از یخچال خودداری کنید .

۴. کسانی که با مصرف شیر دچار اختلالات گوارشی می شوند بهتر است شیر را به مقدار کم و به دفعات بنوشند و یا به جای شیر از فرآورده های لبنی دیگر مانند ماست و پنیر و یا شیر بدون لاکتوز استفاده نمایند.

۵. محصولات استریلیزه تا زمانی که بسته بندی آن ها باز نشود قابل نگهداری در دمای اتاق هستند و در صورت باز شدن درب آن ها باید در یخچال نگهداری شوند.

۶. از خرید خامه و بستنی غیر پاستوریزه به هر شکلی خودداری کنید.

۷. کره ی بسته بندی شده ی پاستوریزه تنها به مدت دو هفته در یخچال قابل نگهداری است ، اگر می خواهید مدت بیشتری آن را نگهداری کنید ، باید در فریزر گذاشته شود. از مصرف کره ی غیرپاستوریزه خودداری کنید.

۸. کشک را به صورت پاستوریزه تهیه کنید و قبل از مصرف حتما ۲۰ دقیقه بجوشانید.



➤ گوشت، مرغ، ماهی و تخم مرغ حبوبات:

۱. گوشت، مرغ و ماهی را بعد از سایر مواد غذایی خریداری کنید.
۲. از فروشگاه هایی که گوشت ها را در شرایط بهداشتی نگهداری می کنند خرید کنید.
۳. از خرید گوشت در خارج از کشتارگاه های مجاز خودداری کنید و گوشتی را خرید کنید که دارای مهر سازمان دامپزشکی باشد.
۴. حتی المقدار از خرید گوشت های چرخ کرده آماده خودداری کنید. ابتدا گوشت مورد نظرتان را انتخاب کنید و از فروشنده بخواهید در حضور شما نسبت به چرخ کردن آن اقدام نمایند.
۵. سرعت فساد گوشت چرخ کرده بیشتر است و تنها چند ساعت در یخچال قابل نگهداری است. برای نگهداری طولانی باید سریعاً در فریزر نگه داشته شود. پس از قرار دادن گوشت در داخل یک لفاف یا پوشش مناسب نسبت به انجماد آن اقدام نمایید.

➤ ویژگی های گوشت سالم:

۱. ظاهر گوشت سالم نباید لزج و چسبنده باشد. خشک و چروکیدگی بودن گوشت دلیل بر نگهداری گوشت در شرایط نامناسب است.
۲. عضلات سفت و قوام طبیعی داشته باشد و به هنگام فشار، محکم بوده و دارای قابلیت ارتجاعی باشد، نباید دارای بوی ترشیدگی، تعفن و کپک زدگی باشد.
۳. رنگ طبیعی گوشت بستگی به نوع دام از صورتی تا قرمز است پر رنگ و تیره بودن گوشت می تواند دلیل بر عدم خروج کامل خون در موقع کشتار باشد.
۴. سطح خارجی گوشت باید بدون رطوبت باشد.
۵. به تاریخ مصرف روی گوشت بسته بندی شده توجه کنید. هنگام خرید به خصوصیات ظاهری گوشت و بسته بندی دقت کنید. بسته بندی باید طوری باشد که از گوشت در مقابل نفوذ طعم، بو، رنگ و سایر عوامل خارجی محافظت کند. داخل بسته های گوشت نباید خونابه وجود داشته باشد. در صورت مشاهده سوراخ روی سلفون از خرید آن خودداری کنید زیرا در مدت زمان طولانی، باعث انتقال آلودگی به گوشت می شود. از خرید گوشت به مقدار زیاد نیز بهتر است خودداری کنید تا گوشت مصرفی تان همواره تازه باشد.
۶. درون بسته بندی ها، بسته جاذب رطوبت گذاشته می شود تا خونابه آن را جذب کند. گوشت تازه خونابه زیادی ندارد و در حدی است که جذب بسته های جاذب رطوبت می شود بنابراین وجود خونابه زیاد، نشان دهنده کهنه بودن آن است.
۷. تغییر رنگ قرمز به سبز، قهوه ای و خاکستری و یا ایجاد یک لایه لزج و چسبناک علائم فساد گوشت است.
۸. هیچگونه بوی غیر طبیعی مثل بوی ترشیدگی یا گندیدگی نباید حس گردد.
۹. در محل اتصال گوشت به استخوان نباید بوی غیر طبیعی به مشام برسد (فساد عمقی)
۱۰. گوشت باید کاملاً تمیز، عاری از خون مردگی، ضربه، بیماری و ذرات خارجی قابل رؤیت باشد.
۱۱. چربی باید سفت و سفید و یا متمایل به سفید و بدون هیچگونه بوی بد باشد.

۱۲. گوشت نباید در خارج مغازه آویزان باشد.
۱۳. گوشت باید کاملاً بهداشتی تهیه شده و ممه‌ور به مهر کنترل بهداشتی باشد.
۱۴. گوشت های بسته بندی شده موجود در فروشگاه باید در یخچال نگهداری و در مدت کوتاهی بفروش برسد.
۱۵. گوشتهای چرخ کرده باید در حضور مشتری چرخ و خرد گردد.
۱۶. گوشت قرمز منجمد عاری از امعاء و احشاء و زوائد و ضمام و چربیهای ذخیره حفرات سینه و شکم باشد. فاقد آثار سوختگی ناشی از انجماد باشد. در داخل بسته بندی گوشت نباید خونابه یا آب منجمد شده وجود داشته باشد.
۱۷. نگهداری و عرضه گوشت قرمز باید در داخل یخچالهای ویتترین دار صورت گیرد.
۱۸. سطح بدن مرغ تازه باید درخشان و مرطوب بوده و بوی غیر طبیعی استشمام نگردد، چنانچه سطح بدن در اثر دست زدن لیز و چسبنده و یا لزج به نظر برسد، دلیل بر کهنگی آن است.
۱۹. مرغ مناسب باید وزنی بین یک و نیم تا دو کیلوگرم داشته باشد.
۲۰. توصیه دیگر در مورد مصرف جگر مرغ است. به علت استفاده بی رویه از واکسن ها و آنتی بیوتیک ها در پرورش صنعتی طیور و تجمع بازمانده دارویی آنها در کبد، مصرف جگر مرغ توصیه نمی شود و حتی الامکان به میزان کمتری از آن استفاده کنید همچنین پوست طیور نیز منبعی برای این باقیمانده دارویی است. بنابراین بهتر است هنگام مصرف ابتدا پوست مرغ را کنده و سپس آن را طبخ کنید.
۲۱. توجه داشته باشید غذاهای منجمد شده در دمای فریزر (۱۸ درجه زیر صفر) مانند انواع گوشت، ماهی حداکثر تا سه ماه قابل نگهداری است نه بیشتر. برای رفع انجماد گوشت و سایر مواد غذایی قرار دادن در یخچال روش مطمئن تر و بهتری است.
۲۲. ماهی تازه و سالم باید دارای ظاهری درخشان با چشمهای برآمده و براق باشد.
۲۳. بافت ماهی باید محکم و قابل ارتجاع بوده و فلس ها محکم به بدن ماهی چسبیده باشد.
۲۴. وجود لکه های آبی تیره سبز و سیاه روی شکم ماهی دلیل بر کهنگی آن است.

۲۵. در میگوی سالم و تازه، پوسته آن به صورت سفت و محکم به گوشتش چسبیده است. این در حالی است که در میگوی کهنه یا فاسد، پوسته آن رنگ طبیعی ندارد و گاهی اوقات هم کدر می شود. میگوی سالم و تازه دارای گوشتی باقوام است و گوشت آن، فاقد حالت لیزی و لزجی است.

۲۶. در میگوی سالم و تازه نباید هیچ گونه لکه یا نقطه سیاهی روی پوسته یا گوشت آن دیده بشود. بد نیست بدانید که دلیل وجود این لکه ها، استفاده نکردن از یخ و ماندن طولانی مدت میگو در هوای گرم است که در این صورت، نقاط سیاه رنگی بر سطح آن ظاهر می شوند و ظاهر میگو را ناخوشایند می کنند.

۲۷. مهم ترین عامل تغییر رنگ میگو، در آفتاب ماندن آن به مدت طولانی و استفاده نکردن از یخ برای نگهداری از آن است. در میگوهای پرورشی، رنگ پوسته آنها سبز زیتونی و در میگوی دریایی رنگ پوسته آنها صورتی روشن است.



➤ تخم مرغ:

۱. از خرید تخم مرغ شکسته یا ترک خورده خودداری کنید.
۲. در صورت وجود تاریخ مصرف در بسته بندی تخم مرغ هنگام خرید به آن توجه کنید.
۳. تخم مرغ را در یخچال نگهداری کنید.

۴. تخم مرغ را برای نگهداری در یخچال نشوید فقط قبل از مصرف پوسته بیرونی آن را بشوید.
۵. هنگام مصرف تخم مرغ، آنها را یکی یکی در ظرف جداگانه شکسته و در صورت داشتن لکه و بوی نامطبوع از مصرف آن خودداری کنید.

۶. یکی از راه های ارزیابی تازگی تخم مرغ، بررسی کردن بافت سفیده آن است. تخم مرغ تازه در قسمت سفیده و زردی دو بافت مجزا دارد که یکی از آن پایدار تر و دیگری مایع تر است. زمانی که تخم مرغ تازه باشد، سفیده آن سفت تر و ژلاتینی تر است و هر موقع که تازگی تخم مرغ از بین برود، از میزان سفتی سفیده تخم مرغ کاسته می شود. زمانی که تخم مرغ را باز می کنید و نمی توانید زرده و سفیده را از یکدیگر مجزا کنید، یعنی تخم مرغ تازه نیست.

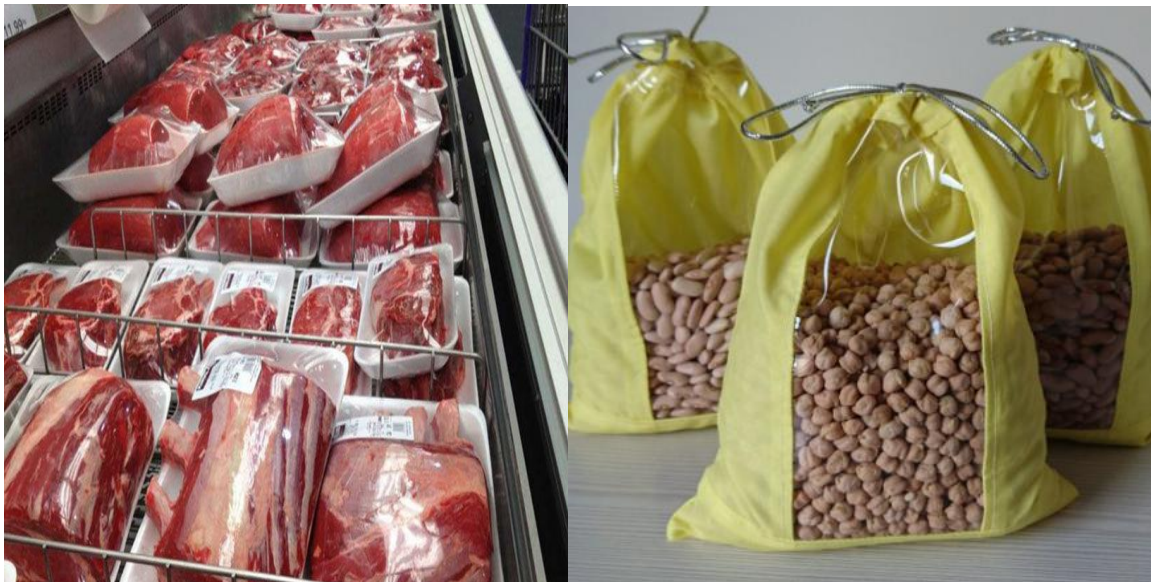
➤ حبوبات:

۱. برخی از مواد غذایی هستند که نسبت به دیگر مواد مصرفی در آشپزخانه از ماندگاری بالاتری برخوردارند. حبوبات از آن دسته مواد غذایی است که بایستی با رعایت نکاتی آنها را در مکان مناسب نگهداری کرد. علاوه بر نگهداری، نحوه پختن حبوبات نیز برای هضم بهتر از اهمیت بالایی برخوردار است. حبوبات دسته ای از سبزیجات هستند که ماهیت نشاسته ای داشته و شامل انواع لوبیاها، نخودها و عدس هستند. همچنین این مواد غذایی حاوی پروتئین بالایی هستند که می توانند جایگزین خوبی برای گوشت باشند به طور معمول حبوبات به مدت یک سال ماندگاری دارند، محیط عاری از رطوبت و نور و همچنین نوع بسته بندی که هوا داخل حبوبات نشود در نگهداری این مواد غذایی باید مدنظر قرار گیرد. دیرپز یا زودپز بودن حبوبات بستگی به کیفیت آن دارد، نوع بذر و آب و هوای منطقه در مرغوبیت حبوبات تاثیرگذار است. تغییر شکل و رنگ و همچنین خارج شدن گرده و خاک از آنها از راه های تشخیص حبوبات فاسد است.

۲. حبوبات را در داخل ظروف درب دار و در جای خشک و خنک نگهداری کنید.

۳. له و باز شدن حبوبات در آب، کرم زدگی و سوراخ شدن حبوبات خشک نیز از نشانه های فساد و غیر قابل مصرف بودن آن است.

۴. حبوبات را در جای خشک و خنک به مدت یک سال می توان نگهداری کرد. اگر چه به طور معمول، مدت نگهداری حبوبات (تاریخ تولید و انقضا) بر روی بسته بندی آن نوشته شده است.



➤ سوسیس و کالباس:

۱. در انتخاب فراورده های گوشتی سوسیس و کالباس ، داشتن پروانه های ساخت و استاندارد، داشتن تاریخ تولید و انقضا، عطر ، رنگ و بوی مطبوع محصول در هنگام برش از نکات مهمی است که به آن باید توجه شود.

۲. اختلاف قیمت فراورده های گوشتی شرکت های مختلف ناشی از کیفیت مواد اولیه ای است که در این محصولات استفاده می شود. در حال حاضر بخشی از مردم به دلیل نداشتن توان مالی و آگاهی کافی به دنبال محصولات ارزان قیمت هستند.

۳. محصولات گوشتی سوسیس و کالباس با درصد های گوشتی مختلف عرضه می شوند. هرچقدر مقدار درصد گوشت درج شده بر روی بسته بندی محصول بیش تر باشد ، انتظار می رود، محصول از کیفیت بالاتری و قیمت بیش تری برخوردار باشد.

۴. محصولات سوسیس و کالباس دارای بسته بندی های متنوعی می باشند. از جمله : پوشش های پلی آمید ، پوشش های فیبروز و پوشش های طبیعی (روده طبیعی) است که در این میان صرفا

پوشش های طبیعی قابلیت خوراکی داشته و دیگر انواع پوشش ها بایستی قبل از مصرف محصول جدا گردند. رنگ زرد در پوشش سوسییس و کالباس ، نشانه استفاده از ماده ی اولیه با نام " خمیر مرغ" در محصول نهایی می باشد.

۵. خمیر مرغ: به گوشت های جداسازی شده از اسکلت مرغ که با استفاده از روش های مکانیکی انجام می شود، خمیر مرغ می گویند.

۶. گروهی از محصولات گوشتی نیز تحت عنوان " گوشت های عمل آوری شده " عرضه می شوند. مانند: سینه بوقلمون عمل آوری شده . این دسته از محصولات گوشتی بالاترین کیفیت را در میان فراورده های گوشتی سوسییس و کالباس دارا می باشند.

۷. در تمام این محصولات از مواد نگهدارنده مانند نیتريت سدیم استفاده می شود. این ماده افزودنی پتانسیل ایجاد سلول های سرطان زا را در بدن دارا می باشد. لذا ضروری است مصرف این دسته از محصولات غذایی را تا حد امکان کاهش دهیم.



➤ میوه و سبزی:

۱. به هنگام خرید میوه و سبزی توجه داشته باشید که میوه و سبزی از سطح زمین فاصله داشته باشند.

۲. در انتخاب میوه و سبزی دقت داشته باشید که حتما تازه، سالم و تمیز باشند.

۳. هنگام حمل مواد غذایی باید برای جلوگیری از آلودگی، سبزی ها و میوه ها را جدا از گوشت،

- نان و سایر مواد غذایی قرار دهید.
۴. سبزی و میوه را به صورت روزانه خریداری کنید تا تازگی و مواد مغذی آن حفظ شود.
۵. از خرید سیب زمینی هایی که دارای شکاف، جوانه و زدگی هستند پرهیز کنید.
۶. سیب زمینی و پیاز را در جای خشک، خنک و بدون نور نگهداری کنید و به محض جوانه زدن هرچه سریعتر تا قبل از فاسد شدن مصرف کنید.
۷. برای نگهداری سبزی ها می توان از روش های خشک کردن و یا انجماد استفاده کرد، بهتر است برای انجماد ضخامت بسته ها کم باشد.
۸. پس از شست و شوی سبزی ها آنها را در پارچه نازکی حداکثر به مدت سه روز در یخچال نگهداری کنید.
۹. بهتر است سبزی ها را به صورت خام و در بسته های کوچک در فریزر نگهداری کنید.
۱۰. میوه و سبزیجات و مواد غذایی مانند گوشت و ماهی را در کیسه های جداگانه ای قرار دهید.
۱۱. میوه ها و سبزیجات و مواد غذایی که خام مصرف خواهند شد از سایر مواد غذایی مانند گوشت، مرغ، غذاهای دریایی و غذاهای پخته شده جدا نگهداری نمایید. همچنین ظروف آشپزخانه جدایی برای این محصولات استفاده کنید.
۱۲. تخته برش، وسایل و ظروف دیگری که برای میوه و سبزیجات خام استفاده میکنید، در صورتی که قبلا از آنها برای گوشت، مرغ، ماهی و ... استفاده کردید حتما قبل از استفاده با آب گرم و صابون بخوبی شستشو دهید. در صورت امکان تخته برش متفاوتی برای میوه و سبزیجات با گوشت و مرغ و ماهی و غیره داشته باشید.
۱۳. برخی از محصولات تولیدی که بصورت بسته بندی به فروش می رسند گاهی شسته شده بسته بندی شده اند، در چنین مواردی میتوانید بدون شستن مجدد آنها را استفاده نمایید. البته دقت داشته باشید که برچسب از قبل شسته یا تمیز شده بر روی بسته مواد غذایی موجود باشد.
۱۴. سبزیجات خام و یا سرخ شده منجمد بسته بندی شده را در داخل فریزر نگهداری کنید.

۱۵. نوشیدنی‌های میوه‌ای موجود در بازار همه شبیه هم هستند و بیشتر افراد تفاوت میان آبمیوه‌ی طبیعی و نکتار میوه را به راحتی متوجه نمی‌شوند. در خصوص نوشیدنی‌های حاوی آبمیوه سه مدل طبقه بندی وجود دارد؛ آبمیوه‌ها، نکتارها و نوشیدنی‌های میوه‌ای بدون گاز که متأسفانه مردم به هر سه نوع این نوشیدنی‌ها، آبمیوه می‌گویند در صورتی که این نوشیدنی‌ها از لحاظ قیمت، ارزش تغذیه‌ای و مواد تشکیل دهنده متفاوت هستند. آبمیوه‌ها نسبت به دو گروه دیگر دارای محتوی درصد آبمیوه بالایی بوده و در تولید این آبمیوه‌ها نمی‌بایست از انواع طعم دهنده‌ها، شکر (به جز در برخی از میوه‌های ترش)، هرگونه رنگ و افزودنی استفاده نمود بدین ترتیب آبمیوه‌ها نسبت به دو گروه دیگر از ارزش تغذیه‌ای بالاتری برخوردار است. به نکتارها می‌توان شکر (که میزان آن بر اساس استاندارد مربوطه است) اضافه کرد، درصد آبمیوه محتوی در آن نسبت به آبمیوه‌ها کمتر است. در نوشیدنی‌های میوه‌ای بدون گاز درصد آبمیوه این گروه نوشیدنی‌ها از دو گروه دیگر بسیار پایین‌تر بوده و طبق استانداردها استفاده از افزودنی‌هایی چون رنگهای طبیعی، طعم دهنده‌ها، شکر (به میزان بالاتر نسبت به دو گروه دیگر) مجاز است. بنابراین از نظر ارزش تغذیه‌ای بین نوشیدنی‌ها دارای ارزش پایین‌تری می‌باشد که در بازار هم بیشتر این گروه نوشیدنی‌ها به خاطر قیمت پایینی که دارند موجود هستند. نکته دیگر اینکه افزودن رنگهای مصنوعی، طعم دهنده‌های مصنوعی، شیرین‌کننده‌های مصنوعی و نگهدارنده‌ها در هر سه طبقه غیر مجاز هستند. تمامی نوشیدنی‌هایی که دارای پروانه ساخت یا پروانه بهداشتی ورود بر روی بسته‌بندی خود هستند مورد تایید سازمان غذا دارو می‌باشند ولی مردم با اطلاع از تعاریف این سه گروه می‌توانند انتخاب آگاهانه داشته باشند.



➤ چای و دمنوش ها:

خرید چای با کیفیت می تواند یکی از اولویت های مهم ما ایرانی ها باشد چون یک نوشیدنی محبوب و سنتی در میان ماست .چای سرشار از آنتی اکسیدانی به نام فلاونوئید است .تفاوت در چای ها ناشی از نحوه پردازش برگ های گیاه چای است .انواع چای شامل :چای سیاه، چای سبز، چای سفید،چای زرد ،چای اولانگ، چای ترش ، دمنوش(چای گیاهی)می باشند.اگر شما دمنوش ها را برای بهره بردن از خواص دارویی آنها انتخاب میکنید از دمنوش های طبیعی بدون اسانس استفاده کنید و از خیس خوردن کامل گیاه با آب داغ مطمئن شوید . حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه لازم است تا تمام خواص و عصاره ی گیاه خار و وارد آب داغ شود . در موقع انتخاب دمنوش مهم است که شما دمنوشی را از تولید کننده ی مطمئن با کیفیت بالا خریداری کنید . استفاده از دمنوش های بسته بندی باعث میشود نسبت به خالص بودن و کیفیت و اصل بودن گیاه مورد نظر اطمینان کامل داشته باشید در خصوص گیاهانی که به صورت فله خریداری میشوند یکدست نبودن گیاه و گاهی اصل نبودن آن باعث کاهش کیفیت میشود همینطور مشخص نبودن تاریخ انقضا چای ها و دمنوش های فله باعث میشود مصرف کننده نتواند تازه یا کهنه بودن آن را کنترل کند استفاده از گیاهان کهنه که خواص خود را از دست داده اند مصرف کننده را از

بهره بردن از فواید گیاه محروم می‌سازد. دمنوش های بسته بندی مراحل بسیاری از جمله تایید کیفیت گیاه و استانداردهای لازم را گذرانده اند که در خصوص دمنوش های فله این اتفاق نمی‌افتد، از طرفی قرار گرفتن گیاهان در محیط های مختلف مثلا در مجاورت هوای آزاد، نور آفتاب، رطوبت، آلودگی هوا، گرد و خاک و غیره باعث از بین رفتن خواص مفید و انتقال آلودگی به گیاه میشود. چای و دمنوش ها را در یک ظرف دربسته و دور از نور خورشید قرار دهید تا طعم و عطر شان حفظ شود نکه داری مناسب باعث حفظ خواص گیاهان میشود. اغلب دمنوش های کیسه ای رنگ زرد ملایمی دارند، بجز دمنوش چای ترش، میوه های استوایی یا دمنوش آلبالو که قرمز پررنگ است. اگر دمنوشی رنگ قوی و طعم و بوی تند و غیرطبیعی داشته باشد، به تقلبی بودن آن شک کنید. این دمنوش ها تا وقتی خشک و فاقد رطوبت باشند، فسادپذیر نخواهند بود. بهتر است دمنوش انتخابی، تولید داخل باشد چراکه احتمال دارد برخی انواع دمنوشهای وارداتی مورد تائید وزارت بهداشت نبوده و حاوی رنگ، اسانس و مواد نگهدارنده باشد. دمنوش ها حاوی ترکیبات مفیدی هستند که بر اثر گذشت زمان با اکسیژن هوا فعل و انفعال پیدا میکنند و از ویژگی های مفید آن ها کاسته میشود. به همین دلیل، دمنوش را در محیط خشک، خنک می‌توانید نگهداری کنید. بیش از این مدت نگهداری، با وجود آن که احتمال دارد طعم و بو تغییر نکند و فاسد نشود، اما به مرور از فواید آن کاسته می‌شود، باید روی بسته بندی محصول مقدار، نوع مصرف، خواص و عوارض احتمالی دمنوش ها درج شود. با توجه به این که بر اثر مخلوط کردن چند گیاه، خاصیت درمانی، اثرات تقویت کنندگی و آرام بخشی دمنوش افزایش می‌یابد و گاهی از میزان عوارض جانبی گیاهان کاسته می‌شود، اما گاهی تداخل اثر چند گیاه با یکدیگر میتواند از خواص دمنوش بکاهد یا با ایجاد مسمومیت، موجب بروز عوارض جزئی یا شدید در مصرف کننده شود. در نتیجه بدون آگاهی و خودسرانه از مخلوط کردن چند نوع گیاه با یکدیگر

بپرهیزید و سعی کنید دمنوش‌هایی را انتخاب کنید که به صورت بسته بندی و تایید شده عرضه می شوند.



➤ غلات:

۱. گروه نان و غلات تأمین کننده اصلی انرژی بدن محسوب می شود بنابراین خرید و نگهداری این مواد غذایی ترجیحاً باید از فروشگاه‌ها و نانوائی‌هایی باشد که اصول بهداشتی را رعایت می کنند؛ صورت گیرد.

۲. قبل از اینکه نان را در بسته بندی قرار دهیم باید اجازه دهیم داغی آن از بین برود سپس آن را در پارچه‌ای تمیز بپیچیم و از کیسه نایلونی استفاده نکنیم، زیرا کیسه نایلونی نیز اجازه تبادل هوا را نمی دهد و فسادپذیری و کپک زدن نان را تسریع می کند.

۳. بهتر است که برای مدت کوتاه، نان را درون یک پارچه نخی و سپس آن را داخل یخچال بگذارید. این طوری، نان دیرتر کپک می‌زند، ولی یکی دو روزه بیات می‌شود. اگر می‌خواهید نان را بیشتر از ۲ روز نگه دارید، باید آن را به اندازه وعده‌های خوراکی‌تان تقسیم کنید و بعد داخل فریزر بگذارید.

۴. آمارها نشان می‌دهد که ضایعات نان در کشور ما بالاست بنابراین توصیه می‌شود تا حد امکان نان را روزانه خریداری کنید.

۵. آرد گندم هم در یک ظرف دربسته در جای تاریک و ترجیحاً در یخچال نگهداری شود.

۶. استفاده از نان سبوس دار مانع از جذب سریع قند و چربی در خون می‌گردد.

۷. نان های تیره (حاوی سبوس بیشتر) ارزش غذایی بالاتری نسبت به نان های سفید و روشن دارند.

۸. هنگام خرید نان حتماً یک تکه پارچه یا یک عدد پلاستیکی به همراه داشته باشید.

۹. ماکارونی یک ماده غذایی با ارزش تغذیه‌ای مناسب و مفید است. به دلیل ماهیت کربوهیدراتی، این غذا از غذاهای بر پایه غلات است، و در هرم انرژی در پایه آن قرار می‌گیرد این امر نشان‌دهنده سهم بالای آن در تأمین انرژی مورد نیاز روزانه است. بهترین ماکارونی از سمولینای گندم دوروم به دست می‌آید. سمولینا حاصل آسیابانی گندم سختی به نام دوروم (جنس *Triticum* و گونه *Durum*) و تنها ماده شناخته‌شده به عنوان ترکیب اصلی و مناسب محصولات خمیری در دنیاست. گندم دوروم از نظر ویژگی‌های تغذیه‌ای از سایر گونه‌های گندم برتر است. به عنوان مثال از میزان پروتئین بالاتر، محتوای طبیعی رنگدانه بتاکاروتن که آنتی‌اکسیدانی ضد سرطان است و میزان بیشتر

برخی املاح و ویتامین‌ها برخوردار است. از خرید رشته‌های ماکارونی که به رنگ خاکستری درآمده و خرد شده است خودداری کنید چون اینها نشانه فاسد شدن آن است. البته ماکارونی‌هایی که با عصاره سبزیجات تغییر رنگ داده‌اند از این قاعده مستثنی هستند.

۱۰. ماکارونی تنها حاوی ۱۰ درصد رطوبت است، از این رو می‌توانید تا ۲ سال حتی خارج از یخچال آن را نگه‌داری کنید. فقط باید آن را در جایی خشک و خنک قرار دهید.

۱۱. بهتر است برای حجم زیاد برنج از کیسه‌های نخی استفاده کنیم؛ زیرا این کیسه‌ها برخلاف کیسه‌ها و ظروف پلاستیکی، سبب می‌شوند که رطوبت برنج خارج شود و طول عمر آن افزایش یابد ولی برای حجم کم برنج می‌توان از ظروف شیشه‌ای، پلاستیکی یا فلزی استفاده کرد. اگر بخواهیم برای نگهداری برنج از ظروف شیشه‌ای یا پلاستیکی استفاده کنیم، این ظروف حتما باید خشک باشند؛ در غیراین صورت در مدت کوتاهی سبب خراب شدن برنج می‌شوند. ظروف شیشه‌ای مات نسبت ظروف پلاستیکی برای نگهداری برنج مناسب‌تر هستند؛ زیرا در صورت نگهداری برنج در ظروف پلاستیکی ممکن است طعم و بوی برنج تحت تاثیر پلاستیک تغییر کرده و برنج کیفیت خود را از دست بدهد ولی در ظروف شیشه‌ای طعم و عطر برنج تغییر نمی‌کند.

۱۲. برنج را در معرض نور خورشید قرار ندهید چراکه باعث آفت‌زدگی برنج می‌شود. نور مستقیم خورشید نیز موجب خرد شدن دانه‌های برنج می‌شود.

۱۳. برنجی مرغوب است که یکدست باشد؛ به این معنی که مخلوطی از دانه‌های چاق و لاغر، کوتاه و بلند، ریز و درشت و زرد و سفید نباشد.

۱۴. هر چه دانه‌های شکسته با به اصطلاح نیم‌دانه‌تر بیشتر باشد، برنج کیفیت کم‌تری دارد. برنج‌های نیم‌دانه برای پخت آس، شله زرد، سوپ و ... مناسب‌اند.

۱۵. برنج مرغوب رنگ بلوری مات و عاج مانند دارد و نه خیلی زرد، سفید و شفاف است. ظاهر آن باریک و قلمی است و بعد از پخت عطر و طعم بی‌نظیری دارد.

۱۶. سطل‌های نگهداری برنج را دور از رطوبت و در جای خشک و خنک نگهداری کنید تا رطوبت داخل برنج تبخیر شود.

۱۷. اگر کیسه‌ها را کنار هم قرار می‌دهید، بین کیسه‌ها فاصله‌ای برای عبور هوا بگذارید تا برنج نم نگیرد.

۱۸. از قرص‌های شیمیایی استفاده نکنید.

۱۹. هر چند ماه یکبار برنج را زیرو رو کرده و مراقب حمله حشرات باشید.

۲۰. در صورت آفت زدگی، پیش از تخم گذاری بیشتر حشرات، برنج را در هوای آزاد و به دور از تابش مستقیم نور خورشید پهن کرده و با الک کردن برنج از آسیب بیش از حد جلوگیری کنید.



➤ کنسروها:

۱. به تاریخ تولید ، انقضا دستورها و راهنمایی های توصیه شده، طریقه مصرف و... توجه کنید.

۲. از خرید کنسروهای باد کرده ، دارای سوراخ ، ضرب دیده و زنگ زده خودداری کنید.

۳. کنسروها و کمپوت ها و مواد غذایی بسته بندی شده با قوطی های فلزی را در یخچال نگذارید، رطوبت عاملی مهم در زنگ زدگی و ایجاد واکنش شیمیایی در محصول است.

۴. پس از باز کردن مواد غذایی کنسرو شده و کمپوت ها ، باقی مواد داخل آن را درون ظروف شیشه ای ریخته ، در جای مناسب، شرایط بهداشتی و فقط برای مدتی کوتاهی نگهداری کنید.

۵. قبل از مصرف کنسروها جهت از بین بردن سم خطرناک بوتولیسم احتمالی موجود در مواد غذایی کنسرو شده به مدت ۲۰ دقیقه در آب جوشانده شود.

۶. برای گرم کردن مواد غذایی کنسرو شده چه به صورت در بسته و چه باز شده مستقیماً روی شعله قرار داده نشود. ممکن در اثر شعله مستقیم و حرارت زیاد، لحیم جدار قوطی ذوب شود و باعث ورود ذرات فلز به داخل ماده غذایی شود.

۷. معمولاً بهترین زمان مصرف کنسروها ۲ سال بعد از تاریخ تولید می باشد.



➤ شیرینی ، کیک ، شکلات ، بیسکوئیت:

۱. شیرینی‌های تر، دوره ماندگاری کوتاهی دارند و باید حتماً در یخچال نگهداری شوند زیرا رطوبت بالایی دارند و در ترکیب آنها از تخم‌مرغ و خامه استفاده می‌شود. با توجه به اینکه احتمال آلودگی میکروبی در تخم‌مرغ و خامه بالاست، شیرینی تر باید هرچه سریع‌تر مصرف شود. اگر این شیرینی بیش از یکی، دو ساعت بیرون از یخچال بماند، نباید آن را مصرف کرد زیرا به دلیل افزایش آلودگی میکروبی، احتمال مسمومیت را به خصوص در کودکان، سالمندان، خانم‌های باردار، بیماران دچار نقص سیستم ایمنی و کسانی که دچار بیماری‌های زمینه‌ای مثل دیابت هستند، افزایش می‌دهد. مدت ماندگاری شیرینی تر در یخچال ۲۴ تا ۴۸ ساعت است.

۲. اما مدت نگهداری شیرینی خشک به دلیل اینکه رطوبت کمتری دارد، بیشتر از شیرینی‌تر است و حتی می‌توان آن را ۲-۱ هفته بیرون از یخچال، البته در جای خنک یا به مدت یک ماه در فریزر نگهداری کرد. هر چقدر مدت زمان نگهداری شیرینی خشک کوتاه‌تر باشد، بهتر است زیرا احتمال اکسید شدن روغنی که در تهیه آن به کار رفته، در طولانی‌مدت افزایش پیدا می‌کند بنابراین شیرینی را به اندازه‌ای بخرید که در مدت کوتاهی مصرف شود.

۳. شرایط نگهداری کیک کاملاً مشابه نان می‌باشد و نمی‌تواند به مدت زیاد در خارج از یخچال بماند. همچنین نباید در محیط گرم و مرطوب قرار بگیرد چون در خطر کپک زدگی قرار خواهد گرفت. برای نگهداری کیک در داخل یخچال (حداکثر سه روزه باید از یخچال خارج و مصرف شود)، کیک را داخل یک نایلون پیچیده هواگیری کرده و در داخل یک ظرف در یخچال بگذارید. اگر نایلون به طور کامل هواگیری نشود، کیک خشک می‌شود و اگر درون

ظرف دربسته نباشد، بوی یخچال را جذب می کند. درون یک کیسه پلاستیکی قرار دهید و در فریزر بگذارید. کیک درون فریزر کاملاً مستعد خرد شدن و شکسته شدن است، بنابراین مراقب باشید که به آن ضربه نخورد.

۴. ایده آل ترین دما برای مصرف شکلات ، بدون چسبیدن به انگشتان ، ۱۸-۲۱ درجه سانتی گراد می باشد ولی بهتر است در دمایی پایین تر از دمای اتاق نگهداری شود.

۵. بهتر است شکلات را در جای خشک و به دور از رطوبت نگه دارید ، اگر مجبور هستید که داخل یخچال قرار دهید ، مطمئن باشید که داخل ظرفی قرار بدید که مانع از ورود رطوبت یخچال شود. رطوبت داخل یخچال موجب از هم گسیختن بافت شکلات و کریستالی شدن شکر داخل شکلات می شود .

۶. ماندگاری شکلات ها ۱-۲ سال است. بعد از این مدت طعم و کیفیت خود را از دست می دهند.

۷. اگر چنانچه شکلات را داخل یخچال نگهداری می کنید، قبل از مصرف ، بگذارید تا در دمای اتاق ، کمی از حالت سردی خارج شود. شکلاتی که یخ زده است ، بهتر است قبل از مصرف ، یکی دو ساعت داخل یخچال قرار داده شده و بعد از آن یکی دو ساعت دیگر در دمای اتاق قرار گیرد.

۸. برعکس شکلاتهای خالص ، بهترین حالت برای شکلاتهای مغزدار میوه ای و یا فندقی و بادام زمینی ، نگهداری در یخچال است.

۹. احتمالاً بارها دیده اید که لایه ای سفیدرنگ ، سطح شکلات را پوشانده باشد. این همان روغن کاکائو است که به دلیل تغییر دمای زیاد به این حالت درآمده است. مولکول های روغن کاکائو نسبت به دما بسیار حساسند شکلات باید به تدریج از دمای گرم به دمای سرد برده شود و برعکس . در غیر این صورت ، دچار تغییر حالت شده و بافت خود را از دست خواهد داد. این مسئله در مورد شکلات های تلخ و قهوه ای صحت دارد ، در مورد شکلاتهای شیری و

سفید ، زمانی که به یکباره دچار تغییر دما شوند ، شکر موجود در این شکلاتها متبلور شده و به حالت دون دون روی سطح شکلات نمایان می شوند.

۱۰. روغن کاکائو ، به شدت جذب کننده ی بوها و عطرهاست ، پس دقت کنید که در کنار ادویه جات و مواد بودار قرار نگیرد. شکلات هرچقدر خالص تر باشد ، ماندگاری بیشتری دارد.

۱۱. در صورت وجود آلرژن های غذایی (ترکیبات حساسیت زا برای مصرف کننده) مانند بادام زمینی و حتما باید در برچسب گذاری محصول نوع ماده آلرژن و آگاهی لازم در مورد آن به مصرف کننده داده شود.



➤ روغن ها و چربی ها:

۱. روغن های خوراکی به دو دسته ی روغن های حیوانی و روغن های نباتی تقسیم می شوند:

روغن های نباتی اغلب از دانه ی گیاهان به دست می آیند و به دو دسته ی جامد و مایع تقسیم می شوند. روغن جامد (هیدروژنه) این نوع روغن ها ابتدا مایع هستند اما در کارخانجات طی فرایند هیدروژناسیون به روغن های جامد تبدیل می شوند تا مقاومت حرارتی آنها بالا رود در صورتی که این گونه روغن ها دارای اسید چرب ترانس هستند که عامل مهم بیماری های قلبی و عروقی

و سخته هاست، بنابراین توصیه کارشناسان این است که از مصرف روغن های جامد تا حد امکان خودداری کنید.

✓ روغن های مایع نباتی به دو دسته تقسیم می شوند :

الف. روغن های سرخ کردنی و پخت و پز

ب. روغن کنجد ، زیتون و.....

۲. زمانی که روغن دچار تغییر بو، رنگ و طعم شده. این نشان می دهد روغن شما فاسد شده و دیگر قابل استفاده نیست. شایان ذکر است که زمان ماندگاری روغن ها تحت تاثیر عوامل مختلفی قرار می گیرد که از بین آنها می توان به حرارت، نور، اکسیژن و فلزات اشاره کرد. به فساد روغن اصطلاحاً " تند شدن " هم می گویند که با تغییر طعم و مزه روغن مشخص می شود.

۳. روغن هایی را خریداری کنید که:

- دارای پروانه بهداشتی ساخت از سازمان غذا و دارو و علامت استاندارد باشد.

- دارای تاریخ تولید و انقضاء باشد.

- هیچ گونه آثار زنگ زدگی در قوطی آن ها مشاهده نشود.

- هیچ گونه آثار نشت در بسته بندی آن مشاهده نشود.

- در محل مرطوب نگه داری نشده باشد.

- در معرض مستقیم نور قرار نگرفته باشد.

- در معرض حرارت یا تابش نور خورشید قرار نگرفته باشد.

- دارای اسیدهای چرب اشباع کم باشد. (اسید چرب اشباع کمتر ، کیفیت روغن بالاتر).

- شرایط نگهداری و مصرف آن را مطالعه کنید.

- به این موضوع که مخصوص سرخ کردنی یا پخت و پز و سالاد است توجه ویژه داشته باشید و هر کدام را در جای خود استفاده کنید، زیرا روغن های مایع مخصوص پخت و پز تحمل حرارت بالا را ندارند.

۴. نگهداری روغن ها در منزل:

- روغن باید در محل خشک و دور از نور نگهداری شود.
- درب روغن پس از هر بار مصرف باید بسته شود.
- از قرار دادن روغن در کنار شعله ی گاز به طور جدی خودداری شود.
- روغن مصرف شده نباید دوباره به ظرف اصلی برگردانده شود.
- افزایش بو، غلظت، تغییر رنگ و تند شدن از علائم فساد هستند.
- برای افزایش زمان ماندگاری روغن می توان آن در یخچال نگهداری کرد.

۵. نشانه روغن سوخته و غیر قابل استفاده مجدد:

- بوی نامطبوع و مزه تند
- کف آلود شدن روغن
- تیره شدن و افزایش غلظت روغن
- هنگام اضافه کردن به غذا در اطراف آن حباب تولید نمی شود.



➤ روغن پالم :

روغن پالم یا نخل نوعی روغن گیاهی است که از مغز میوه نخل روغنی استخراج می‌شود. روغن پالم از اسیدهای چرب و گلیسرول مثل همه چربی‌ها تشکیل شده است. بر خلاف تمام چربی‌ها اسیدهای چرب اشباع فراوانی دارند که در دمای اتاق جامد هستند. روغن پالم اسم خود را از اسید چرب اشباع پالمیک اسید گرفته است. مصرف روغن پالم به دلیل دارا بودن اسید چرب اشباع بالا موجب افزایش چربی خون و کلسترول و در نهایت گرفتگی و انسداد عروق می‌شود. روغن‌های مورد استفاده در سبذ غذایی خانوار باید حداقل زیر ۲ درصد اسید چرب اشباع و ترانس داشته باشند. میزان اسید چرب اشباع در روغن پالم حدود ۴۶ درصد است، در حالی که میزان این اسید در سایر روغن‌های گیاهی در حدود ۱۰ درصد و کمتر است. البته در روغن‌های جامد میزان اسید چرب اشباع از روغن پالم هم بیشتر است و البته روغن‌های جامد به علت داشتن کلسترول و هیدروژنه بودن و داشتن ایزومر ترانس از روغن پالم مضرت‌تر هستند. روغن پالم فاقد کلسترول است اما مصرف آن کلسترول بد (LDL) را بالا می‌برد. این روغن به علت قوام و مقاومت آن در برابر حرارت و نیز ارزان‌تر بودن آن نسبت به روغن‌های دیگر در تولید روغن‌های مخصوص سرخ کردنی و روغن‌هایی که در شیرینی‌پزی و صنعت غذا مورد استفاده قرار می‌گیرد، استفاده می‌شود.



تراریختگی (Genetically modified organism:GMO) :

محصولات تراریخته، نو ترکیب و یا به عبارتی تغییر ژنتیک یافته، محصولاتی هستند که از انتقال یک یا چند ژن از یک نوع موجود زنده به موجود زنده دیگری به وجود می آیند و باعث بروز صفت جدیدی در محصول می شوند. در واقع موجود زنده دارای ترکیب جدید مواد ژنتیکی است، که با استفاده از فناوری زیستی جدید به دست آمده است. در بخش دارویی، می توان به تولید داروی نو ترکیب هورمون انسولین و هورمون رشد و فاکتور ۸ انعقاد خون اشاره کرد و همچنین در بخش کشاورزی، می توان به تولید گیاهان مقاوم به خشکی و شوری و مقاوم به آفات و تولید واکسن های خوراکی و تولید دام با شیر بیشتر اشاره کرد. اصلاح ژنتیک و تراریخته دو مفهوم کلی و جدا از هم هستند، بیش از صد سال است که اصلاح ژنتیک در دستور کار متخصصان کشاورزی دنیا بوده است، گندم سی سال پیش اصلاح ژنتیک شده است، هر چهار وارسته (نوع) گندم ایران اصلاح ژنتیک شده اند. فرایند اصلاح ژنتیک باعث تولید محصول مرغوب تر و با کیفیت بهتر و مقاوم تر می گردد که اکثر محصولات کشاورزی غذایی اصلاح ژنتیک شده می باشند و تراریخته نیستند.

در حال حاضر هیچ یک از محصولات تراریخته در داخل ایران تولید نمی شوند و تنها ۴ محصول تراریخته ذرت، کلزا، سویا و پنبه دانه با سخت گیری های فراوان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از طریق مبادی گمرکی به کشور وارد می شوند. صحبت های ضد و نقیض بسیاری در خصوص مصرف محصولات تراریخته وجود دارد. تا بحال هیچ گونه گزارش مستندی مبنی بر مضر بودن و یا سرطان زا بودن محصولات تراریخته برای انسان وجود نداشته است. از طرفی واردات محصولات تراریخته به کشور ایران با تدابیر امنیتی بسیار بالا و سختگیری های بسیار که توسط وزارت بهداشت- سازمان غذا و دارو صورت می پذیرد انجام می شود. در نتیجه در حال حاضر هیچگونه نگرانی در خصوص مصرف این محصولات وجود ندارد. با اینحال به دلیل احترام به حقوق مصرف کنندگان، تولید کنندگان مواد غذایی موظف می باشند چنانچه محصولی تولید می کنند که حاوی مواد تراریخته است (بر طبق آیین نامه بند ب ماده ۷ قانون ایمنی زیستی ایران تولید کنندگان ملزم به درج عبارت تراریخته در بخش ترکیبات هستند و درج هر گونه عبارت و علامت دیگر مستلزم کسب مجوز از شورای ملی ایمنی زیستی است و تاکنون این شورا مجوزی جهت درج برچسب غیر تراریخته صادر نکرده است) بر روی برچسب محصول در قسمت ترکیبات تشکیل دهنده، تراریخته بودن (تغییر ژنتیک یافته) محصول را اعلام نمایند.

(در دستورالعمل اجرایی محصولات غذایی تراریخته سازمان غذا و دارو در صورت عدم تراریختگی محصول نیازی به برچسب گذاری "غیر تراریخته" وجود ندارد).



➤ به طور کلی توجه به نکات زیر ضمن خرید محصولات غذایی توصیه می گردد:

✓ حتماً به تاریخ تولید، انقضاء، شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت توجه کنید و از خرید مواد غذایی که تاریخ مصرف آنها گذشته است، بپرهیزید.

✓ در خرید از فروشگاه هایی که در آن ها بهداشت به طور کامل رعایت نمی شود، بیش تر دقت کنید .

✓ از فروشگاه هایی که گوشت خام و پخته را جدا از هم نگه داری نمی کنند، خرید نکنید.

✓ فروشنده باید پس از جا به جا کردن مواد غذایی خام، دست های خود را کاملاً بشوید و سپس به غذاهای پخته دست بزنند.

✓ سعی کنید غذاهای سرد یا منجمد شده را آخر از همه خریداری کنید.

✓ فروشندگان باید:

-لباس تمیز داشته باشند.

-کارت بهداشتی داشته باشند.

-زخم و جراحت روی صورت و دست نداشته باشند.

✓ غذا پس از پخت، نباید بیش از ۲ ساعت بیرون از یخچال بماند، زیرا نگهداری طولانی مدت غذا در خارج از یخچال و در محیط اتاق (روی اجاق یا سر سفره) می‌تواند باعث آلودگی آن شود. پس مانده غذا را حداکثر تا ۴۸ ساعت می‌توان در یخچال نگهداری کرد، ولی همیشه توصیه بر این است که غذا به اندازه نیاز و تازه، آماده و سرو شود تا مواد مغذی بیشتری را بدن دریافت کند.

✓ برای گرم کردن مجدد این غذاها باید حرارت حداقل ۶۰ درجه سانتیگراد به آنها داده شود.

برچسب کنترل اصالت کالا :

- ✓ برچسب کنترل اصالت و سلامت کالا اقدامی در راستای مبارزه با قاچاق و تقلب می باشد که با بکارگیری توانمندی های عرصه فناوری اطلاعات توانسته گام موثری در ارتقاء سلامت جامعه بردارد . این طرح زیر نظر سازمان غذا و دارو با هدف حفظ و ارتقاء سطح سلامت مردم، شناسایی کالای غیرمجاز از کالای مورد تایید و حمایت از کار، سرمایه ایرانی و تولید کنندگان داخلی آغاز گردید.
- ✓ مصرف کنندگان گرامی پس از خرید محصول غذایی خارجی و قبل از مصرف می بایست لایه پوشاننده (اسکرچ) برروی برچسب اصالت و سلامت کالا را خراشیده و کد ۱۶ رقمی زیرلایه را از چپ به راست و از ردیف بالا به پایین از طریق پیامک ۲۰۰۰۸۸۲۲ ارسال و یا با وارد کردن درسایت www.ttac.ir استعلام نمایند.
- ✓ کد ۱۶ رقمی با لایه پاک شونده (اسکرچ) باید به گونه ای پوشانده شود که قبل از خراشیدن اعداد زیر آن قابل مشاهده و تشخیص نباشد.
- ✓ یکی از مزایای مهم طرح برچسب اصالت و سلامت کالا این است که با توجه به اختصاصی بودن آن برای هر قلم از محصولات واتصال از طریق شماره ثابت ۰۲۱-۶۱۸۵ یا سامانه الکترونیکی، به سازمان غذا و دارو در صورت جعل چسب مذکور یا بروز مشکلات ناشی از استفاده محصولات امکان پیگیری و رسیدگی موضوع بدلیل وجود مستندات و مدارک مربوط به کالای مورد نظر در سازمان غذا و دارو میسر خواهد بود.

۱- بارکد میله ای : GTN (کد ۱۴ رقمی)

۲- شناسه (کد) رهگیری :
UID (کد ۲۰ رقمی)

۳- سری ساخت : LOT No

۴- تاریخ انقضا : EXP.date

۵- شناسه اصالت
(کد ۱۶ رقمی مخفی)

پیامک : ۲۰۰۰۸۸۲۲
تلفن : ۰۲۱ - ۶۱۸۵
سایت : www.ttac.ir

11:06
New Message
To: 20008822
Cancel
شماره ۱۶ رقمی اصالت
Send

قبل از مصرف
از اصل بودن محصول
مطمئن شوید

www.ttac.ir



با تشکر از حسن توجه شما ...