

# EATSAFE

FOR HIGH-RISK CANADIANS



## دليل للمسنين

عندما يتقدم المرء في السن، فإنه من المهم أن تهتم بعناية بسلامة المواد الغذائية التي تتناولها.

وعلى الرغم من أن كندا تتمتع بأحد أفضل أنظمة السلامة الغذائية في العالم، إلا أن البلاد يشهد كل عام ما بين 11 إلى 13 مليون حالة مرضية ناجمة عن تناول مواد غذائية. وهذا يعني أن قدرتك على المحافظة على صحتك تعتمد على نوع الطعام الذي تتناوله، وكيفية تخزين الطعام، ومدى حرصك على تحضير الطعام بالشكل الصحيح.

إن إتباع نظام غذائي جيد، ومتوازن يعتبر أمراً هاماً لمساعدة المسنين على الإحتفاظ بصحة جيدة. ولكن، كلما تقدم بك السن:

- يصبح جهاز المناعة لديك أكثر ضعفاً، وبالتالي فإنه يكون من الأصعب مقاومة الأمراض ومن الأسهل الإصابة بالأمراض من الجراثيم الموجودة في طعامك.
- تنتج معدتك كمية أقل من الحوامض، الأمر الذي يؤدي إلى وجود الكثير من البكتيريا في أمعائك.
- وعندما يصاب المسنين بالمرض، فإن الآثار تكون غالباً أشد وطأة وربما تؤدي إلى الوفاة.

وقد يكون الخطر أكبر إذا كنت مصاباً بالسكري أو مرض الكلى، أو إذا كنت تخضع لنوع من أنواع العلاج للسرطان. وعندما يصاب المسنين بالمرض، فإنهم يحتاجون إلى المزيد من الوقت للنفاة والشفاء.

تطبق كندا قواعد صارمة للتأكد من أن الطعام الذي نشتره يكون خالياً من التلوث وصالحاً للأكل. ويجب على جميع المصالح التجارية التي تنتج أو تبيع المواد الغذائية – من المزارعين وشركات تصنيع المواد الغذائية إلى محلات السوبرماركت، ومحلات بيع الأطعمة الجاهزة (Delis)، والقصابين، والمطاعم – الإلتزام بهذه المعايير العالية.

وأنت، بصفته المستهلك، وعندما تشتري أحد المنتجات الغذائية، تصبح الحلقة التالية في السلسلة التي تساعد على حماية سلامة الطعام الذي تتناوله. وتقدم لك ورقة المعلومات هذه وموقع الإنترنت المرتبط بها والخاص بسلامة الطعام، المعلومات التي تحتاجها لمساعدتك على إختيار المواد الغذائية المناسبة، سواء كنت في البيت أو خارجه، وكيف يمكنك تحضير الطعام في البيت وتخزينه بالشكل السليم.





## أربع خطوات لضمان سلامة الطعام في البيت

نقدم فيما يلي أربع خطوات بسيطة ولكنها هامة يمكنك القيام بها لتقليل من خطر الإصابة بالأمراض التي تنتقل عن طريق الطعام وذلك أثناء تحضيرك وجبات الطعام في البيت:

## الأطعمة التي تشكل خطراً أكثر من غيرها

إن بعض الأطعمة تعتبر، بالنسبة للمستنين، أكثر خطورة من غيرها بسبب طريقة تحضيرها وظروف تخزينها. يجب أن تتجنب هذه الأطعمة، حيث أنها تشكل خطراً أكبر من غيرها لإصابتك بالمرض:

- الأسماك والصدفيات النيئة غير المطبوخة، بما في ذلك المحار، البطلينوس (clams)، بلح البحر، والأسفلوب
- حليب البقر أو الغنم النيء أو غير المعقم، أو الأطعمة المصنوعة من حليب غير معقم
- الأجبان الطرية مثل الفيتا، وجبنة البري (Brie)، وجبنة كاممبيرت، والأجبان الطرية queso blanco fresco
- الهوت دوغ مباشرة من كيس التغليف بدون التسخين أو الطبخ
- اللحوم الباردة غير المجففة مثل bologna، والروست بيف وصدور الديك الرومي إلا بعد تسخينها إلى درجة تصاعد البخار
- البيض النيء أو المطبوخ جزئياً أو منتجاته، بما في ذلك أنواع توابل السلطة، وعجينة البسكويت أو الكيك، والصلصات، والمرطبات مثل شراب البيض (eggnog) المصنوع في البيت
- اللحم النيء أو الدواجن غير المطبوخة تماماً
- بعض الخضروات النيئة مثل الفصفاصة (alfalfa)، والبرسيم، والفجل، وحبوب المونغ (mung beans)
- عصير الفواكه أو التفاح غير المعقم

الف.

**التنظيف:** يجب المحافظة على أماكن الطبخ، وأدواته، والفوط، وقطع الإسفنج خالية من الجراثيم التي يمكن أن تسبب المرض. يجب غسل الفواكه والخضار جيداً.

ب.

**العزل:** يجب ان تتجنب تلوث الأطعمة النظيفة، أو أدوات الطبخ، أو الكاونتر في المطبخ والذي يحدث عن طريق التعامل مع المواد الغذائية بطريقة تؤدي إلى نقل البكتيريا الضارة من سطح إلى آخر.

ت.

**الطبخ:** يجب طبخ الطعام دائماً إلى درجة الحرارة المطلوبة لقتل البكتيريا. يجب دائماً طبخ اللحم النيء، والدواجن، والسماك، والأطعمة البحرية بحيث تصل الحرارة في داخلها إلى الدرجة المطلوبة.

ث.

**التبريد:** احتفظ بالأطعمة الباردة في درجة حرارة باردة والأطعمة الساخنة في درجة حرارة مرتفعة وذلك لحماية طعامك من الوصول إلى "منطقة الحرارة الخطرة" (ما بين ٤ درجات مئوية (٤٠ ف) و ٦٠ درجة مئوية (١٤٠ ف)). تستطيع البكتيريا الموجودة في الطعام، في درجة حرارة الغرفة العادية، أن تضاعف عددها كل ٢٠ دقيقة.

## إحصل على المزيد من المعلومات ...

EAT SAFE هو موقع على الإنترنت عن سلامة المواد الغذائية تقدمه جمعية الصحة العامة في كندا، بدعم من شركة Maple Leaf Foods Inc، وهو مخصص للأفراد الذي يتعرضون أكثر من غيرهم لخطر الإصابة بالأمراض التي تحملها المواد الغذائية. وتجد في هذا الموقع قائمة بالخطوات التي يمكنك القيام بها لتناول الطعام بشكل سليم وصحي للمستنين. يمكنك زيارة هذا الموقع على: <http://foodsafety.cpha.ca>

