



راهنمای افراد مسن و کهنسال

با بالا رفتن سن، باید توجه بیشتر و دقیق تری به سلامت غذایی که میل می کنید داشته باشید.

علی رغم آنکه کشور کانادا یکی از کشورهای دارای بهترین سازوکار امنیتی در زمینه غذایی می باشد، با این حال سالانه ۱۱ تا ۱۳ میلیون مورد بیماری با منشأ غذایی در سراسر این کشور مشاهده می شود. این موضوع، مؤید این مطلب است که سالم ماندن هر فرد به نوع غذایی که میل می کند و به نحوه نگهداری و نیز پختن و آماده کردن غذا، بستگی دارد.

یک رژیم غذایی مناسب و متعادل، در سالم زندگی کردن افراد مسن نقش مهمی ایفا می کند. این در حالیست که با بالا رفتن سن:

- سیستم ایمنی بدن ضعیف تر شده و توانایی دفاع در برابر بیماری ها را از دست می دهد و احتمال بروز بیماری توسط میکروب های موجود در مواد غذایی بیشتر می شود.
- از میزان ترشح اسید در معده کاسته شده و در نتیجه باکتری های بیشتری در روده ها باقی می مانند.
- بروز بیماری، نتایج و تاثیرات شدیدتر و حتی مرگبار به دنبال دارد.

این خطرات در صورت داشتن بیماری قند و یا بیماری کلیه و حتی قرار داشتن فرد مسن تحت هر نوع درمان سرطان، تشدید می شود. در صورت بروز بیماری در فرد سالخورده، دوره نقاهت و بهبودی طولانی تر خواهد بود.

کشور کانادا مقررات سختگیرانه ای را در دستور کار دارد تا مواد غذایی خریداری شده، عاری از هر گونه آلودگی برای مصرف کننده بوده و سالم و بهداشتی باشد. این قانون در مورد تمامی مشاغل که به نوعی با مواد غذایی سروکار دارند اعم از کشاورزان، تهیه کنندگان مواد غذایی، فروشگاه ها، فروشندگان غذای های آماده، قصابی ها و سالن های غذاخوری اجرا می شود.

شما به عنوان خریدار و به هنگام خرید مواد غذایی، حلقه جدیدی از زنجیره مواد غذایی را ایجاد می کنید و می بایست در سلامت و حفظ امنیت غذایی مواد مورد مصرف خود، کوشا باشید. این برگه اطلاعات به همراه پایگاه اینترنتی مربوطه، اطلاعات لازم را در مورد نحوه انتخاب غذای مناسب در داخل و خارج از منزل در اختیارتان قرار داده و شما را در آماده سازی و ذخیره سازی غذای سالم و بهداشتی در منزل، یاری می نماید.





چهار مرحله آماده سازی غذای سالم در منزل

چهار گام ساده و در عین حال بسیار مهم که خطر ابتلای افراد مسن به ناراحتی های با منشأ غذایی را در زمان آماده کردن غذا در منزل، کاهش می دهد عبارتند از:

الف. نظافت: جایی که پخت و پز می کنید و تمامی ظروف، حوله ها و اسفنج شستشو را پاکیزه و به دور از آلودگی ها نگه دارید. میوه ها و سبزی ها را با دقت بشویید.

ب. تفکیک: از جابجایی مواد غذایی فاسد شدنی و ظروف آلوده و قرار دادن آنها به گونه ای که امکان آلوده کردن مواد و لوازم دیگر فراهم شود، پرهیز نمایید.

پ. پخت و پز: همواره غذای خود را در درجه حرارت مناسبی بپزید که تمامی میکروب های احتمالی آن کاملاً از بین برود. همیشه گوشت قرمز و سفید و یا ماهی را مغزپخت نمایید.

ت. خنک کردن: غذای سرد را در دمای پایین و غذای گرم را در دمای بالا نگهداری نمایید که دمای غذا، خارج از «محدوده دمایی خطرناک» (بین ۴ درجه سانتیگراد یا ۴۰ درجه فارنهایت و ۶۰ درجه سانتیگراد یا ۱۴۰ درجه فارنهایت) قرار داشته باشد. در دمای معمولی اتاق، تعداد باکتری های موجود در غذا، در هر ۲۰ دقیقه دو برابر می شوند.

برای اطلاعات بیشتر...

تارنمای اینترنتی «ایت سیف» (غذای سالم بخورید) به صورت ویژه توسط سازمان بهداشت عمومی کانادا و با حمایت شرکت ثبت شده مواد غذایی میپل لیف، برای افرادی که در خطر ابتلا به بیماری های با منشأ غذایی هستند، ایجاد شده است. در این تارنما، مراحل که باید از طرف فرد مسن، به منظور رعایت سلامت و بهداشت غذایی خود، انجام شود فهرست بندی و ارائه شده است.

<http://foodsafety.cpha.ca>

غذاهای پرخطر

خوردن برخی از مواد غذایی به واسطه نحوه آماده شدن و یا شرایط ویژه نگهداری آنها، برای بیمار افراد مسن، خطرناک تر است. غذاهایی که برای این افراد خطر بیشتری دارد و باید از خوردن آن ها جداً خودداری کنند، عبارتند از:

- انواع غذاهای دریایی پخته نشده اعم از صدف های خوراکی، حلزون ها و گوش ماهی های خام
- شیر غیرپاستوریزه گاو و بز و یا هر نوع غذای ساخته شده از این نوع شیر
- پنیر نرم مانند فتا (پنیر سفید)، بریی (پنیرکپک زده)، کامبریت (پنیر فرانسوی) و پنیر کونسو بلانکو (نوعی پنیر سفید اسپانیایی)
- سوسیس خام که بدون حرارت دهی و مستقیماً پس از خارج شدن از بسته بندی به صورت خام مصرف شود
- گوشت های پخته شده اعم از سوسیس دودی، روست بیف و گوشت سینه بوقلمون که پیش از مصرف بخارپز نشوند
- تخم مرغ خام و یا نیم پز و نیز هر ماده تولید شده با تخم مرغ اعم از سس های سالاد، کره کلوچه ها و کیک ها و نوعی نوشیدنی خانگی که از مخلوط زرده تخم مرغ و شیر بدست می آید
- گوشت قرمز خام و یا گوشت سفید نیم پز
- جوانه خام دانه شبدر، یونجه، تربچه و لوبیا
- آبمیوه های غیر بهداشتی و پاستوریزه نشده

