

٢٠٢٢



دليل سلامة الغذاء لمرضى السكري



مديرية الغذاء

قسم الغذاء المتداول

شعبة وبائيات سلامة الغذاء



قائمة المحتويات

٢	المقدمة
٢	أهمية سلامة الغذاء لمرضى السكري
٣	تأثير مرض السكري على أجهزة الجسم
٤	الأغذية عالية الخطورة
	الممارسات الصحية أثناء تناول الغذاء
٥	- الشراء الآمن للأغذية
٥	- التنظيف والتعقيم
٦	- تذويب المواد الغذائية
٦	- الطهي
٧	- الحفظ والتخزين
٨	- إعادة التسخين
٩	الأمراض المنقولة بالغذاء
١٠	الوصايا الخمس لضمان مأمونية الغذاء
١١	المراجع

المقدمة

داء السكري هو مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج الإنسولين بكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن الإستخدام الفعال للإنسولين الذي ينتجه. والإنسولين هو هرمون ينظّم مستوى السكر في الدم (الأمم المتحدة، ٢٠٢٠).

نتيجةً لزيادة أعداد المصابين بمرض السكري في العالم وفي الدول المحدودة والمتوسطة الدخل على وجه الخصوص، وتحقيقاً لأهداف التنمية المستدامة تقرر خلال اجتماع الجمعية العامة للأمم المتحدة في ٢٠٠٦ اعتبار ١٤ تشرين الثاني من كل عام اليوم العالمي لمرض السكري .

واحتفالاً بهذا اليوم نقدم لكم دليل مختصر بأهم الإرشادات والممارسات الصحية في سلامة الغذاء لمرضى السكري والأشخاص القائمين على رعايتهم وتحضير وإعداد الطعام لهم . ويهدف الدليل إلى رفع الوعي الصحي في المجتمع الأردني بممارسات سلامة الغذاء التي من شأنها الوقاية من الإصابة بالأمراض المنقولة بالغذاء وبالأخص لدى الفئات عالية الخطورة.

أهمية سلامة الغذاء لمرضى السكري

يعتبر مرضى السكري أحد الفئات المعرضة لخطر الإصابة بالأمراض المنقولة بالغذاء أكثر من غيرهم. وذلك لعدة تأثيرات على أجهزة الجسم وأعضائه. ولأن الأمراض المنقولة بالغذاء هي جرثومية معدية أو ناتجة عن مادة سامة سواء كانت طبيعية مثل سموم الفطر أو كيميائية مثل المبيدات الزراعية أو المنظفات. فإن الوقاية من الإصابة منها يكون فعالاً باتباع الممارسات الصحية أثناء جميع مراحل تداول الغذاء.



تأثير مرض السكري على أجهزة الجسم

إن ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم يتسبب بضعف جهاز المناعة ويجعل خلايا الدم البيضاء غير قادرة على محاربة العدوى. وبذلك فإن الإستجابة المناعية المقيدة أو المتأخرة تجعل مريض السكري:

١. أكثر عرضة للعدوى
٢. عرضة للمرض لمدة زمنية أطول أو أكثر حدة.

إن وظيفة الكلى تقوم على التخلص من السوائل والسموم، وتتناقص هذه الكفاءة الوظيفية للكلى لدى مرضى السكري بشكل يسمح للجراثيم والسموم بالتراكم في الجسم لفترات أطول، وعند توفر الظروف المناسبة فإنها تتكاثر مسببةً المرض.

ويتسبب مرض السكري أيضاً بتضرر الأعصاب والخلايا في الجهاز الهضمي والمسؤولة عن إفراز حمض المعدة الذي يقوم بهضم الطعام وهذا الضرر يؤدي إلى إفراز ابطأ لحمض المعدة وبالتالي تأخر في عملية الهضم وبقاء الغذاء لفترات أطول في المعدة والذي قد يسمح للميكروبات بالنمو والتكاثر والتسبب بالمرض.

الأغذية عالية الخطورة

جدول رقم (١) إرشادات التداول الآمن لأهم المواد الغذائية عالية الخطورة

إرشادات	المواد الغذائية عالية الخطورة
<ul style="list-style-type: none"> - تجنب شراء الحليب من المصادر غير الموثوقة مثل الباعة المتجولين. - احرص على شراء الحليب المبستر. - احرص على غلي الحليب الطازج. 	الحليب
<ul style="list-style-type: none"> - تأكد دائماً من شراء الأجبان وبالأخص الأجبان الطرية المعدة من الحليب المبستر. 	الأجبان
<ul style="list-style-type: none"> - احرص على تناول اللحوم والدواجن والأسماك المطهية جيداً وتجنب تناولها نيئة أو شبه نيئة. - استخدم ميزان الحرارة المنزلي المخصص لقياس درجات حرارة المادة الغذائية من الداخل والتأكد من وصولها لمستوى الطهو الآمن. - عند إعادة تسخينها، تأكد من وصولها إلى درجة الحرارة التي تضمن قتل الميكروبات فيها. 	اللحوم والدواجن والأسماك
<ul style="list-style-type: none"> - يفضل شراء البيض المبرد أو المعروض ضمن درجات حرارة مناسبة. - تأكد من تاريخ الإنتاج والإنتهاء الموضوع على كرتونة البيض أو مطبوع على قشرته. - تجنب غسل البيض بالماء قبل الحفظ بالثلاجة والاكتفاء بمسحه بقطعة قماش نظيفة. - عند تناول البيض تأكد من طهيه جيداً. - تجنب تناول المواد الغذائية التي تحتوي على البيض النيئ مثل المايونيز المنزلي أو غير المبستر، خلطات الكيك قبل خبزها. 	البيض
<ul style="list-style-type: none"> - احرص على شراء الخضار والفاكهة الخالية من الرضوض والشقوق أو الأعفان عليها. - اغسل الخضار والفاكهة جيداً بالماء الجاري واستخدم فرشاة نظيفة إذا كانت قشورها خشنة أو عليها أتربة. - تأكد من حفظ الخضار والفاكهة بعد تقطيعها في الثلاجة مباشرة. - احرص على تقطيع الخضار والفاكهة على لوح تقطيع مخصص لها وعدم استخدام لوح التقطيع المستخدم للحوم تجنباً للتلوث التبادلي. 	الخضار والفاكهة

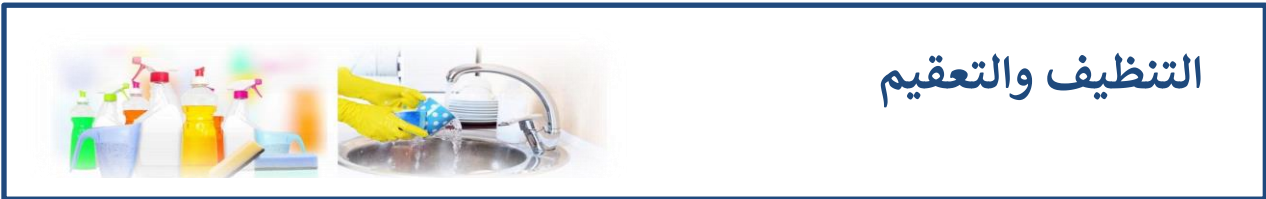
الممارسات الصحية أثناء تداول الغذاء

للقاية من الإصابة بالأمراض المنقولة بالغذاء وضمان تداول آمن للغذاء اتبع الإرشادات التالية :



الشراء الآمن للأغذية

١. ابدأ التسوق بشراء المواد الغذائية الجافة والمعلبات التي لا تحتاج إلى تبريد.
٢. عند شراء المعلبات، تأكد من أنها خالية من الإنعاجات أو الانتفاخات.
٣. احرص على شراء اللحوم والدواجن والاسماك المبردة أو المجمدة في آخر مرحلة من التسوق، وضعها في أكياس بلاستيكية بعيدة عن الأغذية الأخرى.
٤. تأكد من قراءة بطاقة البيان على الأغذية للتأكد من صلاحية المنتجات وظروف التخزين المشار إليها من قبل الشركة المنتجة.
٥. للأشخاص المصابين بحساسية لأحد المواد الغذائية مثل (البيض، الفول السوداني، الحليب، وغيرها)، يجب قراءة بطاقة البيان والتأكد من خلو المادة الغذائية من مسببات الحساسية.
٦. احرص على إيصال المشتريات من المواد الغذائية المبردة إلى المنزل في أقرب وقت ممكن واحفظها في الثلاجة أو الفريزر مباشرة. بحيث لا تتجاوز المدة الزمنية بدون تبريد عن ساعة في الأجواء الحارة أو ساعتين في الأجواء المعتدلة التي تقل فيها درجة الحرارة عن ٣٢ درجة مئوية، أو يمكنك استخدام حافظات التبريد أو الثلج للحفاظ على درجة حرارة الأغذية خارج منطقة الخطر لمنع توفير الظروف الملائمة للجراثيم بالتكاثر. (منطقة الخطر: درجات الحرارة التي تتكاثر فيها الجراثيم ٤-٦٢ درجة مئوية)



التنظيف والتعقيم

١. اغسل يديك جيداً بالماء الدافئ والصابون لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية وتأكد من وصول الصابون إلى جميع أجزاء يديك واحرص على تنظيف الأظافر جيداً، وذلك في الحالات التالية :
 - قبل تداول وملامسة المواد الغذائية
 - بعد التعامل مع الأغذية النيئة
 - بعد استخدام دورة المياه
 - بعد التعامل مع الحيوانات.

٢. اغسل الخضار والفاكهة جيداً بفركها بالماء أو استخدم فرشاة نظيفة إذا كانت قشرتها خشنة أو تحمل الأتربة مثل البطاطا.
٣. تجنب غسل الدواجن قبل طهيها حيث أن غسيل الدواجن لن يقتل البكتيريا بل على العكس قد يكون سبب في انتشار البكتيريا على أسطح المطبخ أو الأدوات المجاورة للمغسلة أو حتى المواد الغذائية الأخرى التي قد لا يتم عليها عمليات طهي تقتل البكتيريا.
٤. اغسل أدوات ومعدات المطبخ باستخدام الماء والصابون واركها لتجف، كما يمكنك إعداد محلول التطهير بخلط ٢.٥ لتر من الماء مع ملعقة كبيرة من سائل الكلور المنزلي غير المعطر. أو يمكنك تطهير الأدوات باستخدام جلاية الأواني.
٥. امسح أسطح المطبخ بالماء والصابون واستخدم مناديل ورقية ذات الإستخدام الواحد لتجفيفها أو قطع قماش نظيفة على أن تقوم بتنظيفها بشكل دوري.



تذويب الأغذية المجمدة

إن فك تجميد (تذويب) المواد الغذائية بالطرق الخاطئة يوفر بيئة (درجة حرارة ومدة زمنية) مناسبة لتكاثر الميكروبات فيها، وعليه يجب اتباع إحدى الطرق الآتية :

١. فك تجميد المواد الغذائية في الثلاجة وعدم تركها في درجة حرارة الغرفة.
٢. في حال استخدام الميكرويف احرص على طهي المواد الغذائية مباشرة.
٣. فك التجميد من خلال الطهي على أن يتم أخذ عامل الوقت بعين الإعتبار وذلك بزيادة مدة الطهي.
٤. فك التجميد عن طريق غمر الأغذية المجمدة في الماء البارد والحرص على تغييره كل نصف ساعة.



الطهي

الطهي الكافي هو أحد الطرق التي تضمن قتل الميكروبات في المواد الغذائية، ويعتبر استخدام ميزان الحرارة المخصص للمواد الغذائية الوسيلة الوحيدة للتأكد من وصول المادة الغذائية إلى درجة الحرارة المناسبة.

جدول رقم (٢) يبين درجات الحرارة الداخلية الآمنة لمختلف المواد الغذائية عالية الخطورة:

				
الدواجن الكاملة والقطع والمفروم	الأسماك	اللحوم الحمراء المفرومة مثل البرغر	البيض	اللحوم الحمراء القطع مثل الستيك
٧٣.٨ درجة مئوية	٦٢.٧ درجة مئوية	٧١ درجة مئوية	٧١ درجة مئوية	٦٢.٧ درجة مئوية وتركها لمدة ٣ دقائق قبل الأكل

* يتم قياس درجات حرارة الطهي للمواد الغذائية باستخدام ميزان حرارة مخصص للأغذية وقياس درجة الحرارة الداخلية للمادة الغذائية.



الحفظ والتخزين

الحفظ بالتبريد

١. إن حفظ المواد الغذائية في درجات حرارة أقل من ٥ درجات مئوية تبطئ نمو البكتيريا الضارة. ويعتبر التبريد الصحيح من أكثر الطرق فعالية للحد من خطر الإصابة بالأمراض المنقولة بالغذاء.
٢. احرص على التأكد من درجات حرارة التبريد في الثلاجة بشكل دوري.
٣. قم بتنظيف الثلاجة مرة واحدة أسبوعياً والتخلص من الأغذية الفاسدة والمنتهية الصلاحية.
٤. لا تترك الأغذية الجاهزة للأكل وبقايا الوجبات خارج الثلاجة لمدة تزيد عن ساعة في الأجواء الحارة (أعلى من ٣٢ درجة مئوية) وساعتين خلال الأجواء المعتدلة.
٥. احفظ المواد الغذائية المراد تبريدها في أوعية مسطحة غير عميقة لضمان وصول التبريد لجميع أجزاء الغذاء وخلال مدة زمنية قصيرة.
٦. ضع المواد الغذائية التي تحتاج لتبريد مباشرة في الثلاجة بعد الوصول إلى المنزل.
٧. تأكد من وضع المواد الغذائية النيئة في عبوات محكمة الإغلاق والحرص على إبعادها عن الأغذية الجاهزة للأكل.
٨. تحفظ الوجبات الغذائية المطهوه أو بقاياها لمدة ٣ أيام ولا يتم إعادة تسخين الوجبة لأكثر من مرة.

الحفظ بالتجميد

١. تأكد من أن درجات حرارة الفريزر أقل أو تساوي -١٨ درجة مئوية، وتفقد كفاءة الفريزر من وقت لآخر.
 ٢. تنظيف الفريزر بشكل دوري وتذويب الثلج في حال تراكمه فيها.
 ٣. تفقد المواد الغذائية المجمدة باستمرار لضمان صلاحيتها.
- تخزين المواد الغذائية الجافة

١. أن تكون خزائن المواد الغذائية نظيفة وبعيدة عن أشعة الشمس والرطوبة.
٢. تأكد من تاريخ صلاحية المواد الغذائية واستخدم الأقدم أولاً.
٣. احرص على تنظيف أغطية المعلبات قبل فتحها باستخدام الماء والصابون ثم تجفيفها باستخدام منديل ورقي.



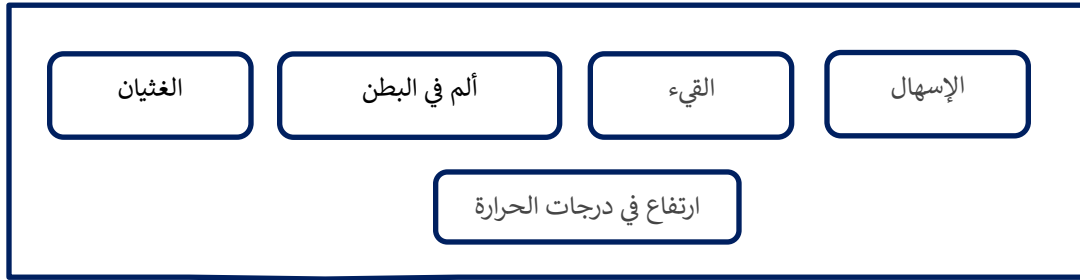
١. يجب تسخين الوجبات الغذائية المعدة مسبقاً أو البقايا لمدة زمنية كافية للوصول إلى درجة حرارة الطبخ الآمن مع التحريك المستمر لضمان توزيع الحرارة لجميع الأجزاء لمدة، ويمكنك استخدام فرن الغاز أو الميكرويف لتسخين الوجبات.
٢. تأكد من تسخين الوجبات الغذائية بالكمية المراد استهلاكها فقط، لتجنب تسخين الوجبة أكثر من مرة. لا يتكرر تسخين الوجبة لأكثر من مرة.
٣. عند استخدام الميكرويف للتسخين، احرص على اتباع الارشادات التالية:
 - سخن المواد الغذائية في الميكرويف باتباع ارشادات الشركة المصنعة " تكون الإرشادات على أزرار الميكرويف وكل زر مخصص لمادة غذائية معينة".
 - قم بتغطية الوجبة الغذائية المراد تسخينها.
 - حرك الوجبة أثناء تسخينها لضمان توزيع الحرارة في جميع أجزاء الطبق.
 - تأكد من وصول الأغذية لدرجة الحرارة الآمنة باستخدام ميزان الحرارة الغذائي.
 - استخدم الأواني والأوعية الزجاجية أو البلاستيكية المسموح باستخدامها في الميكرويف.



الأمراض المنقولة بالغذاء

يمكن لبعض البكتيريا، الفيروسات والطفيليات أن تسبب المرض إذا تم تناول الغذاء الملوث بها، وغالباً ما يسمى بالتسمم الغذائي، أي أنه مرض ناتج عن تناول مادة غذائية ملوثة. ويؤدي تناول الغذاء الملوث إلى ظهور أعراض تتراوح من ألم في البطن، إسهال، ارتفاع في درجات الحرارة إلى أعراض أكثر خطورة مثل الأعراض العصبية. وتظهر عادةً هذه الأعراض خلال فترة زمنية تسمى فترة الحضانة والتي تتراوح من ٢٠ دقيقة إلى ٦ أسابيع.

الأعراض الشائعة للأمراض المنقول بالغذاء :



الحصول على الرعاية الطبية اللازمة

في حال ظهرت عليك الأعراض أعلاه، احرص على مراجعة طبيبك ليتم تشخيصك وتقديم العلاج المناسب لك. بالإضافة إلى أن الطبيب سيقوم بتبليغ مديرية الشؤون الصحية بحسب البروتوكول المعتمد في وزارة الصحة والذي قد يساعد في الكشف عن حوادث الأمراض المنقولة بالغذاء مبكراً واتخاذ اجراءات السيطرة الكفيلة بالحد من انتشار المرض.

تبليغ المؤسسة العامة للغذاء والدواء

إذا كان لديك أي ملاحظات عن منتجات غذائية تشتهه بأنها فاسدة أو منتهية الصلاحية أو أي بلاغ ترغب بتقديمه تواصل على أرقام المؤسسة العامة للغذاء والدواء لتقديم شكوى على رقم المؤسسة العامة للغذاء والدواء المجاني ١١٧١١٤ أو واتساب الشكاوي ٠٧٩٥٦٣٢٠٠٠ أو البريد الإلكتروني info@ifda.io أو من خلال صفحة المؤسسة على موقع التواصل الاجتماعي الفيسبوك : facebook.com/jfda.jo

وصايا منظمة الصحة العالمية لضمان مأمونية الغذاء

الوصايا الخمس لضمان مأمونية الغذاء

لماذا؟

لأنه على الرغم من أن معظم الجراثيم لا تسبب المرض إلا أنه توجد جراثيم خطيرة تسبب المرض. وتنتشر في التربة، والماء، والحيوانات. والاشجار. وتكون هذه الجراثيم محمولة على الأيدي، والمساحيق والأواني، وخصوصاً الفواكه الطازجة. ويمكن أن يؤدي أكل طعام إلى نقل هذه الجراثيم إلى الطعام وإصابة الإنسان بالأمراض الملوثة بالغذاء.

لماذا؟

لأن الأظفحة الملوثة لا تسبب التسمم والتوراج. والأظفحة البحرية، وعضلاتها، وقد تكون محمولة على جراثيم خطيرة. ويمكن نقلها إلى الأظفحة الأخرى. لذا، أعداء الطعام وتعريفه.

لماذا؟

لأن الطبخ الجيد يقتل جميع الجراثيم الخطيرة. وقد أتضح من الدراسات أن طهي الطعام حتى درجة 70 مئوية يكفي أن يخلصه على ضمان مأمونية يتولد. وتتسبب قتلها الأظفحة التي تعلق أعضائها لحم السموم، والتسممات الملوثة. لذا، قطع اللحم المتكرر، والقواضير التي تعلق كاملة.

لماذا؟

لأن الجراثيم تستطيع أن تتكاثر بسرعة فلكية في حالة تخزين الطعام في درجة حرارة الغرفة. وبهذا، درجة حرارة الطعام تحت 5 درجات مئوية، ودرجة حرارة الجراثيم التي يتولد منها، ومع ذلك، فإن بعض الجراثيم الخطيرة قد تنمو، لمدة 5 ساعات.

لماذا؟

لأن المياه العذبة، بما فيها الماء والتفاح، قد تكون ملوثة بجراثيم وكميات خطيرة. وقد تكون بعض الكيميكالات السامة في الأظفحة الملثة والسامة. ويمكن للجراثيم في أعضائها العذبة والجوز، والتفاح، والبطيخ، أن نقل من الحيوانات المرضية.

حافظ على نظافتك

- ✓ اغسل يديك قبل تناول الطعام، والغسلها مراراً وتكراراً أثناء إعداده
- ✓ اغسل يديك بعد الذهاب إلى المراحيض
- ✓ اغسل وطهر جميع السطوح والمعدات المستخدمة لإعداد الطعام
- ✓ اضمن حماية الطعام وساحات المطبخ من الحشرات، والهرام، وسائر الحيوانات

افصل بين الطعام النيء والطعام المطبوخ

- ✓ افصل بين النيء، من اللحم والدواجن والأظفحة البحرية وبين الأظفحة الأخرى
- ✓ استعمل لتداول الأظفحة الملوثة معدّات وأواني وأدوات منفصلة مثل السكاكين وألواح التقطيع
- ✓ قم بتخزين الطعام في أوعية تفادياً للتماس بين الأظفحة النيئة والمطبوخة

اطبخ الطعام طبخاً جيداً

- ✓ اطبخ الطعام جيداً، لاسيما اللحم، والدواجن، والبيض، والأظفحة البحرية
- ✓ اجعل الحساء، والشربة وما إليها تغلي، للتأكد من وصولها إلى درجة 70 مئوية، وتأكد من أن لون عصارات اللحم والدواجن لم يعد وردياً، والأفضل استخدام مقياس الحرارة (ترموتر)
- ✓ قم بإعادة تسخين الطعام المطبوخ تسخيناً جيداً

حافظ على إبقاء الطعام في درجة حرارة مأمونة

- ✓ لا تترك الطعام المطبوخ في درجة حرارة الغرفة أكثر من ساعتين
- ✓ ضع في التلاجة (البراد)، فوراً جميع الأظفحة المطبوخة والقابلة للفساد والأفضل حفظها تحت درجة حرارة 4 مئوية
- ✓ حافظ على سخونة الطعام المطبوخ أكثر من 60 مئوية، حتى موعد تقديمه
- ✓ لا تخزن الطعام مدة طويلة حتى في التلاجة (البراد)
- ✓ لا تحاول إزالة تجميد الطعام المجمد، في درجة حرارة الغرفة

استعمل المياه المأمونة والمواد الغضة المأمونة

- ✓ استعمل المياه الصالحة للشرب أو عالجها لتصبح صالحة للشرب
- ✓ اختر أظفحة طازجة وسليمة
- ✓ اختر الأظفحة التي عولجت لكي تكون مأمونة، مثل اللبن المبستر
- ✓ اغسل الفواكه والخضراوات، لاسيما إذا كانت متراكمة غضة
- ✓ لا تستخدم الطعام بعد انتهاء تاريخ صلاحته











المعرفة = الوقاية

المركز القومي للأظفحة الملوثة
المكتب القومي للوقاية
منظمة الصحة العالمية

المراجع

FoodSafety.gov. 2020. *Food Safety Can Be Crucial For People With Diabetes*. [online] Available at: <<https://www.foodsafety.gov/blog/food-safety-can-be-crucial-people-diabetes>> [Accessed 4 November 2020].

2020. *Food Safety For People With Diabetes*. [ebook] food and drug administration. Available at: <<https://www.fda.gov/media/83765/download>> [Accessed 4 November 2020].

2020. *Food Safety For Persons With Diabetes*. [ebook] University of Maryland. Available at: <https://extension.umd.edu/sites/extension.umd.edu/files/_docs/publications/Food%20Safety%20For%20People%20with%20Diabetes_%20EBR-45.pdf> [Accessed 4 November 2020].

