



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
سازمان امور دانشجویان
دفتر مشاوره، سلامت و بهداشت کب



نکات کلی برای خرید و نگهداری مواد غذایی



اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا

سال ۱۴۰۳

برای حفظ سلامتی بدن، غذایی که می‌خوریم باید سالم و مقوی باشد. برای این منظور باید مواد غذایی سالم را انتخاب و به روش بهداشتی و مناسب نگهداری کنیم.

نکات کلی برای خرید و نگهداری مواد غذایی

• تا حد امکان از فروشگاه‌هایی که فروشندگان آنها شرایط بهداشت مواد غذایی را رعایت می‌کنند خرید نمایید.

• به هنگام خرید توجه داشته باشید که هر ماده غذایی بسته بندی شده باید دارای مشخصات زیر باشد:

۱. نام محصول؛

۲. نام و نشانی کارخانه سازنده؛

۳. مواد تشکیل دهنده محصول؛

۴. شماره پروانه ساخت، شناسه نظارت کارگاهی یا مشاغل خانگی؛

۵. تاریخ تولید و انقضاء.

بنابراین ماده غذایی بسته بندی شده ای که فاقد برچسب بوده و یا برچسب آن یکی از مشخصات بالا را نداشته باشد به عنوان ماده غذایی غیرمجاز محسوب می‌شود، هر چند ممکن است بعضی از این مواد غذایی مشکوک، پس از آزمایش سالم باشند.

• مصرف اقلام خوراکی، آرایشی و بهداشتی سالم یکی از بزرگترین دغدغه های جامعه امروز است. یکی از راه‌های اطمینان از اصالت و سلامت این گونه کالاهای وارداتی، وجود برچسب های اصالت بر روی کالا می‌باشد. با مراجعه به سایت معاونت غذا و دارو و استفاده از راه های اعلام شده در سایت، می‌توان به اصالت محصول پی برد.

• برای حفظ سلامت مواد غذایی پیشنهاد می‌شود تا:

• گوشت، مرغ، ماهی و غذاهای منجمد را در آخرین مرحله، خریداری کنید و در اسرع وقت آنها را برای نگهداری به خانه ببرید. در روزهای گرم، سعی کنید از کیسه خنک کننده یا کیسه یخ عایق استفاده کنید تا این مواد غذایی را سرد نگه دارید.

• تا زمانی که غذاهای سرد و گرم را به خانه می‌برید، آنها را از هم جدا نگه دارید.

• از خرید بسته‌های غذایی آسیب‌دیده و معیوب و قوطی‌های کنسرو باد کرده و ضرب دیده اجتناب کنید.

• غذاهای منجمد شده در دمای فریزر (۲۰ درجه زیر

صفر) مانند انواع گوشت، ماهی و سبزی معمولاً تا سه ماه قابل نگهداری است و برای رفع انجماد و یخ زدایی، قرار دادن این مواد در یخچال، روش مطمئن‌تر و بهتری است.

• نان را از فروشگاه‌ها و نانوائی‌هایی که اصول بهداشتی را رعایت می‌کنند، تهیه کنید.

• از روزنامه برای بسته بندی و حمل مواد غذایی به خصوص نان استفاده نکنید.



• حتی‌الامکان نان را به مقدار نیاز روزانه خریداری کنید. در صورت خرید نان به تعداد زیاد، برای جلوگیری از بیات شدن در بسته‌های کوچک بسته‌بندی و در فریزر نگهداری کنید.

• غلات را در ظروف در بسته و در محیط خشک، تاریک و خنک و در معرض جریان هوا نگهداری کنید.