

Çimərlik və turizm obyektlərində qidalanma necə olmalıdır?



Çimərlik və turizm obyektlərində
qidalanma necə olmalıdır ?

AQTI

AZƏRBAYCAN QIDA TƏHLÜKƏSİZLİYİ İNSTITUTU

**TƏHLÜKƏSİZ QIDA İLƏ
SAĞLAM GƏLƏCƏYƏ**



Yay mövsümü ailə və dostlarla açıq havada əyləncə üçün çoxlu imkanlar təqdim edir. Lakin bu zaman qida yolu ilə keçən bakteriyaların yetişməsi üçün də geniş zəmin yarana bilər. Belə ki, isti havada bakteriyalar daha tez bölünüb çoxalır. Yay əyləncələrində, xüsusən də çimərlikdə olarkən qida mənşəli problemlərdən qorunmaq üçün bəzi tövsiyələri daim diqqətdə saxlamaq lazımdır. İlk növbədə gigiyena qaydalarına ciddi əməl olunmalıdır. Qida təhlükəsizliyi əllərin düzgün və təmiz yuyulmasından başlayır. Qida ilə yoluxan xəstəliklər çox vaxt çirklənmiş əllərlə yaranır. Əllərinizin və qida ilə təmasda olan səthlərin təmizliyi qida yolu ilə yoluxan xəstəlik və digər infeksiya riskini azaldır. Bundan başqa yalnız istehlak üçün yararlı olan sudan istifadə tövsiyə olunur. Bir göl və ya çay sizə təhlükəsiz gələ bilər. Lakin unutmayın ki, bakteriya və viruslar açıq gözlə görülməyəcək qədər kiçikdir. Yaxşı olar ki, yemək hazırlamaq, içmək və ya əl yumaq üçün özünüzlə şüşə qabda su götürəsiniz. Qab-qacaqların təmizliyi vacib şərtidir. Çarpaz çirklənmənin qarşısını almaq üçün, xüsusən də qril və ya kabab hazırlayarkən çiy ət, quş ət və ya dəniz məhsullarını qoyduğunuz boşqabları təkrarən hazır yemək qoymaq üçün istifadə etməyin. Onları mütləq isti və sabunlu su ilə yuyub, durulayın.

Qida məhsullarını uzun müddət keyfiyyətli saxlaya bilmək üçün buz və ya gel ilə doldurulmuş izolyasiyalı paketlərdən ibarət soyuducudan istifadə edin. Çimərliyə

gedərkən (birbaşa günəş işığı xaricində) soyuducunuzu avtomobilin ən soyuq hissəsində daşımaq lazımdır. Soyuq saxlanması lazım olan qidalara çiy ət, toyuq ət, dəniz məhsulları, doğranmış meyvə-tərəvəz, tez xarab olan süd məhsulları aiddir. Digər qidalara damcılamanın qarşısını almaq üçün çiy ət soyuducunun alt təbəqəsində xüsusi qabda saxlamaq lazımdır. Həmçinin çiy ət və dəniz məhsullarının etibarlı şəkildə büküldüyündən əmin olun ki, suyu bişmiş qidaları və ya meyvə-tərəvəzi çirkləndirməsin. Soyuducuda qablaşdırmadan əvvəl təzə meyvə-tərəvəz axar su altında yuyulub, təmiz parça dəsmal və ya kağız dəsmal ilə qurulanmalıdır. Mütəmadi istifadə olunan məhsulları üst təbəqəyə qoyun.

Soyuducunu tez-tez açıb-bağlamaqdan da çəkinin. Bu, temperaturun artmasına səbəb ola bilər. Bu baxımdan yemək və içki üçün ayrı soyuducuların olması məsləhət görülür. Soyuducunuzu kölgədə və ya sığınacaqda qoyaraq, birbaşa günəş şüalarından uzaq tutmaq vacibdir. Yəni günəşdən kənar bir yer təyin edib, qismən qumda basdırı bilərsiniz. Üzərini isə adyalla örtün və çimərlik çətiri ilə kölgə salın. Çalışın ki, soyuducunu bir gün əvvəldən soyudasınız. Soyuducunun daxili temperaturu ilıq olduğundan buz paketlərini yerləşdirdikdə onun müəyyən miqdarı əriyə bilər. Buna görə də evdən çıxmadan əvvəl dondurula biləcək məhsulları dondurun. Nəzərə alın ki, soyuq hava kütləsi aşağı düşdüyündən soyuducunun alt təbəqəsi daha sərin olur. Kənardan daxil olan havanın dolaşmaması üçün soyuducunun içini tamamilə doldurmalısınız. Əgər kifayət qədər qida və içki yoxdursa, su şüşələrini dondurub, boş yerlərə yerləşdirə bilərsiniz. Unutmayın ki, soyuq yeməklər 4° C temperaturda və ya aşağı temperaturda saxlanılmalıdır.

Yay əyləncələri zamanı qida seçiminə diqqət edin. Hazırlamağı mürəkkəb olmayan və dağılmayan qidalara üstünlük verin. Yeməklər hazırlanarkən bişirilmə temperaturuna riayət edin (bunun üçün xüsusi termometrəndən istifadə edə bilərsiniz). Yeməyin lazımi temperaturda saxlanması da vacib şərtədir. Ona görə də isti qidaların isti və soyuq qidaların isə soyuq qalmasını təmin edin. Tez xarab olan yeməklər 2 saatdan çox açıqda qalmamalıdır. İsti havalarda (32° C-dən yuxarı) isə yemək 1 saatdan çox açıqda qalmamalıdır. Unutmayın ki, qidanın "təhlükəli bölgə" adlandırılan 4° C ilə 60° C arasında 2 saatdan çox (və ya açıq havada temperatur 32° C-dən yuxarı olduqda 1 saatdan çox) saxlanması bakteriyaların sürətlə çoxalmasına və yoluxucu xəstəliklərin yaranmasına səbəb olur. Soyuq yeməkləri kiçik ölçülərdə servis edin. Yaxşı olar ki, bu tip yeməkləri elə əvvəlcədən kiçik ölçülərdə qablaşdırasınız. Çünki böyük ölçüdə qablaşdırılmış qidaları hər dəfə servis üçün soyuducudan çıxartdıqda temperatur balans pozulur. Ət və toyuq ət bişirildikdən sonra servis edənə qədər isti (60° C-də və ya daha isti) saxlayın. İsti yeməyi qril rəfinin yanına qoyaraq isti saxlaya bilərsiniz. Yeməyinizi

hazırlamaq üçün palaz və ya dəsmaldan istifadə edərək qumsuz bir bölgə yaratmağa çalışın.

Turizm obyektlərində də qidalanma zamanı yeyinti məhsullarının keyfiyyəti və təhlükəsizliyi təmin edilməlidir. Həmçinin xəstəliklərə yoluxma hallarının və ya yayılmasının qarşısının alınması məqsədilə profilaktik olaraq bir sıra qaydalara əməl edilməlidir. Müəssisənin təmizlik vasitələri və dezinfeksiyaedici maddələrlə daimi olaraq təmin edilməsi şərtidir. Mətbəxdə, sanitar qovşaqlarda və xidmət zallarında mütəmadi dezinfeksiya işləri aparılmalıdır. Müəssisə daxilində işçi heyət şəxsi gigiyena qaydalarına riayət etməlidir. İşçilər, xüsusilə də mətbəxdə çalışan heyət xüsusi iş geyimində olmalı, gündəlik ev geyimlərinin iş prosesində istifadəsinə yol verilməməlidir. Hər iş növbəsindən sonra geyim forması dəyişdirilməlidir. Yeməklər hazırlanarkən lazımi temperatur dərəcəsinə qədər bişirilməli, xam məhsullar istifadədən əvvəl düzgün yuyulub qurudulmalı, həmçinin yemək dəstləri, mətbəx avadanlıqları, kirli səthlər yuyulub təmizlənməlidir. Qida qəbulu zallarında həm yemək masaları, həm də oturacaq yerləri arasında ara məsafəsi gözlənilməlidir.

Məqalə AQTİ-nin Elmi-tədqiqat və risklərin qiymətləndirilməsi departamentinin Biomühəndislik araşdırmaları şöbəsinin əməkdaşları Cəmilə Əhmədova, Nərin Axundova, Gülnarə Quluzadə tərəfindən hazırlanmışdır.