

سلامة تناول الأطعمة – الكبة والبسطرمة واللحوم النيئة الأخرى

7 أبريل / نيسان 2005

هل هناك مخاطر في تناول اللحوم النيئة؟

قد تحتوي اللحوم النيئة علي جراثيم ضارة بالصحة منها السلمونلة، الليستيريا، كامبيلوباكتر والإشريكية القولونية، التي يمكنها أن تؤدي الى التسمم.

ومع أن طبخ اللحوم بالشكل الصحيح يأتي علي هذه الجراثيم الدقيقة، إلا أن تناول بعض الأطعمة التي تحتوي علي لحوم نيئة يعتبر جزء هاماً من حماية العديد من الناس.

ومن هذه الأطعمة الكبة والبسطرمة والكبدة النيئة.

والملاحظة الهامة هنا هو أنه من الأفضل عدم تناول اللحوم النيئة وخاصة بالنسبة لمن هم عرضة للأمراض الناتجة عن الطعام كالأطفال والمسنين والمصابين بأمراض تضعف نظام مناعتهم.

(للمزيد من التفاصيل الرجاء مراجعة نشرة الأطعمة الآمنة لمجموعات العرضة للأمراض الصادرة عن مكتب سلامة الأطعمة)

كيف يمكن التقليل من هذه المخاطر؟

1. تناول اللحوم النيئة وهي لا تزال طازجة.

تأخذ الطرق التقليدية لتجهيز الطعام في الإعتبار المخاطر الكامنة في تناول اللحوم النيئة وتقلل هذه الطرق من فرص التعرض للأمراض الناتجة عن الأطعمة.

ففي لبنان مثلاً يقوم الطباخون بإختيار الحمل وذبحه للتأكد من أن اللحم طازج، ثم يأخذون اللحم الي المنزل سريعاً ويشرعون في تجهيز الكبة علي الفور بدلاً من شرائها من المحلات التجارية أو المطاعم.

فمن المهم للغاية التأكد من أن اللحم جد طازج عند تناول الكبة النيئة أو أي أطعمة غيرها تحتوي علي لحوم نيئة.

وأفضل نصيحة في هذا المجال هو إتباع الطرق التقليدية في تجهيز وتناول اللحوم النيئة.

• تأكد من أن اللحم طازج جداً.

• لا تشتري اللحم النيئ إلا من جزر حسن السمعة علي دراية بالطريقة التي سيتم تناول الطعام بها.

• جهز اللحم وتناوله بعد ذبحه بأسرع ما يمكن.

2. التحكم في درجة الحرارة

تتوالد الجراثيم المسببة للتسمم بشكل سريع في حالة كانت اللحوم غير مبردة. ومن المهم جداً الإحتفاظ باللحوم النيئة مبردة (في درجة حرارة أقل من 5 درجات مئوية) الي حين تجهيزها وتناولها. وللحفاظ علي سلامة اللحوم النيئة قم بالآتي:

- من المهم جداً تبريد اللحوم النيئة بعد شرائها من الجزر بأسرع ما يمكن.
- لا تترك مشتروائك من الاطعمة في سيارة ساخنة بل يستحسن وضع اللحوم النيئة في صندوق تبريد به ثلج الي حين وصولك للمنزل.
- عند وصولك الي المنزل ضع اللحم بالثلاجة فوراً ولا تتركه علي منضدة المطبخ في درجة حرارة الغرفة.

3. أحتفظ باللحوم والدجاج النيئ بعيداً عن الأطعمة الجاهزة

ومن المهم جداً الأحتفاظ باللحوم النيئة بعيداً عن الأطعمة الجاهزة التي لن يتم طبخها.

ويقلل ذلك من فرص إنتشار التلوث الذي يحدث عند التعامل مع أي نوع من اللحوم النيئة.

- بعد ملامستك للحم او الدجاج النيئ أغسل يديك جيداً بالماء والصابون وجففهما قبل تحضير أي طعام آخر.
- تأكد من عدم تسرب العصائر من اللحم النيئ وملامسته للأطعمة الأخرى.
- قم بتنظيف كل المعدات والأدوات والمسطحات التي إستخدمت في تحضير اللحم أو الدجاج النيئ جيداً قبل ملامسة باقي الأطعمة لها.
- استخدم لوحة تقطيع منفصلة لتجهيز اللحوم فقط إذا أمكن.
- قم توضع اللحوم النيئة في أسفل الثلاجة حتي لا تقطر عصائرها علي الأطعمة الأخرى.