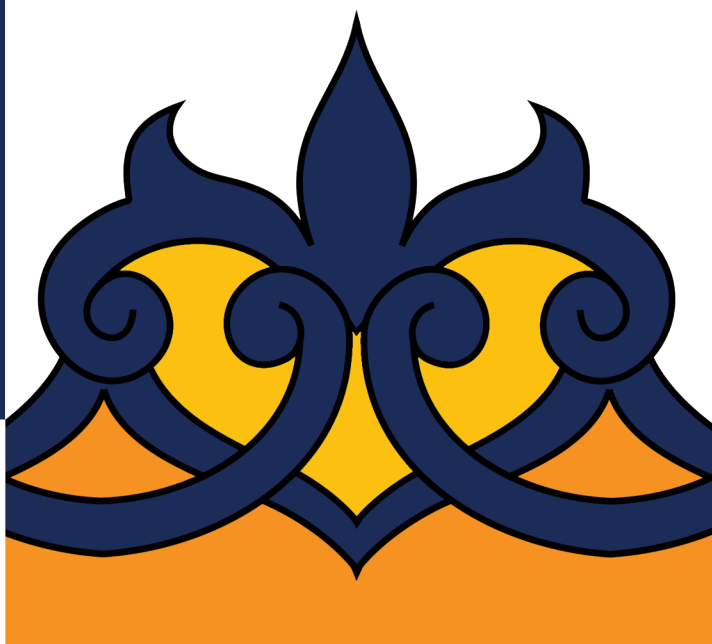






گفت و گویی دوستانه با کارکنان  
خوب آشپزخانه مرکزی حجاج



---

سرشناسه: اصفهانی، محمد مهدی، ۱۳۲۴  
عنوان و نام پدیدآور: گفتگویی دوستانه با کارکنان خوب آشپزخانه مرکزی حجاج /  
نویسنده محمد مهدی اصفهانی  
مشخصات نشر: تهران: مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران (وابسته به  
جمعیت هلال احمر)، ۱۳۹۱.  
مشخصات ظاهری: ۲۴ ص  
شابک ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۰-۸۸-۴  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
موضوع: حج - بهداشت  
موضوع: مواد غذایی - بهداشت  
موضوع: مواد غذایی - نگهداری  
شناسه افزوده: مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران  
رده بندی کنگره: ۷۱۳۹۱ گک ۷۷۵ الف / ۸۱/۸ PB  
رده بندی دیویی: ۲۹۷/۳۵۷  
شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۱۸۴۹۹

---

---

## گفتگویی دوستانه با کارکنان خوب آشپزخانه مرکزی حجاج

---

تألیف: محمد مهدی اصفهانی  
ناشر: مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران (وابسته به جمعیت  
هلال احمر)  
تنظیم و صفحه آرایی: مژگان پاینده داری نژاد  
شمارگان: ۳۰۰۰ جلد  
تاریخ و نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۱

---

کلیه حقوق اعم از چاپ، تکثیر و نسخه برداری برای ناشر محفوظ است.  
(نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است)  
نشانی: تهران، میدان فلسطین، خ ایتالیا، مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال  
ایران، شماره ۱  
تلفن: ۶۰-۸۸۹۹۳۹۵۹ دورنگار: ۸۸۹۵۴۰۷ کدپستی: ۱۴۱۶۶۴۴۹۹۳  
وب سایت: [www.helal-uast.ac.ir](http://www.helal-uast.ac.ir)  
پست الکترونیکی: [info@helal-uast.ac.ir](mailto:info@helal-uast.ac.ir)

---



# فهرست مطالب

۷.....	پیشگفتار.....
۹.....	گفتگوی دوستانه با کارکنانِ خوبِ آشپزخانهٔ مرکزی حجاج ...
۹.....	اهمیت کار شما.....
۱۰.....	بهداشت فردی.....
۱۰.....	بهداشت اجتماعی.....
۱۱.....	خدایا! به ما کمک کن.....
۱۱.....	غذاهای سالم و غذاهای آلوده.....
۱۲.....	آلودگی مواد غذایی.....
۱۳.....	بهداشت آشپزخانه.....
۱۳.....	یخچال، سردخانه، فریزر.....
۱۵.....	چگونه مواد یخ زده را آمادهٔ پخت کنیم؟.....
۱۵.....	داغ کردن روغن.....
۱۶.....	طبخ مرغ و جوجه کباب.....
۱۶.....	طبخ کباب.....
۱۷.....	استفاده از دست یا دست کش هنگام توزیع غذای پخته.....
۱۸.....	نگهداری غذای پخته.....
۱۸.....	پیش گیری از مسمومیت های غذایی.....
۲۰.....	زنجیرهٔ داغ.....
۲۰.....	چند سخن کوتاه دربارهٔ چند مادهٔ خوردنی و آشامیدنی.....
۲۳.....	به این سؤال ها جواب بدهید!.....
۲۴.....	فهرست منابع.....



## پیشگفتار

همه ساله تعدادی از هموطنان ما برای ادای فریضه حج به کشور عربستان می‌روند. اما آنچه باعث می‌شود افراد بیشترین بهره را از فرائض این سفر ببرند، داشتن جسمی سالم و بدون ناراحتی است. این مسئولیت، همه جانبه است و پاسداری از تندرستی این جمعیت انبوه، که در میان آنان سالخورده‌گان، جوانان، افراد نیازمند به مراقبت‌های ویژه، همه با هم در سرزمینی دور از خانه و خانواده، در دیاری با مسائل خاص اقلیمی، اجتماعی و فرهنگی، در کنار میلیون‌ها میهمان از شرق و غرب و شمال و جنوب این جهان پهناور حضور دارند، ضرورت توجه به مسائل خاص بهداشتی را به شدت طلب می‌کند.

همانگونه که مراقبت‌های بهداشتی و رعایت دستورالعمل‌های مربوطه می‌تواند از وقوع هر حادثه ناگوار و خطرات جانی به آسانی پیشگیری نماید. سهل‌انگاری در مسائل مربوط به تأمین تندرستی زائران نیز می‌تواند خطرات جدی بدنبال داشته باشد.

تبیین و تشریح جنبه‌های مختلف بهداشتی در سفرهای زیارتی نقش مهمی در ارتقا سفر حج دارد. حفظ سلامتی

زائران برای بهره‌گیری از فضای معنوی حج از عمده‌ترین دغدغه‌های دست‌اندرکاران مرکز پزشکی حج و زیارت جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران می‌باشد. مجموعه حاضر حاصل تلاش‌ها و تجربیات ارزنده و ارزشمند آقای دکتر محمدمهدی اصفهانی می‌باشد که پس از سال‌ها کسب تجربه در این عرصه به رشته تحریر درآورده‌اند. همچنین از زحمات همکاران محترم معاونت پژوهش مؤسسه آموزش عالی علمی کاربردی هلال ایران که در تهیه این مجموعه تلاش بسیار نموده‌اند تشکر و قدردانی می‌نمایم.

دکتر سیدصمد آقامیری

دکتر سیدعلی ریاض

رئیس مؤسسه آموزش عالی علمی کاربردی هلال ایران      رئیس هیأت پزشکی حج





### کفتگوی دوستانه با کارکنانِ خوب آشپزخانهٔ مرکزی حجاج

خدا را شکر که برای خدمت به مهمانانِ پروردگار، در سرزمینِ مقدس و حی، انتخاب شده‌اید. ان شاءالله، با یاری خداوند یکتا و عنایات حضرت رسول اکرم (ص) و اهل بیت مکرم ایشان (ع)، بتوانید با ادای صحیح و وظیفهٔ خود و با کسب رضای پروردگار و با سربلندی و پس از حج و زیارتِ مقبول به میهن بازگردید و خدمات صادقانهٔ شما به زائران بیت‌الله و میهمانان پیامبر و امامان (ع) ذخیرهٔ بزرگی از حسنات و خیرات برای شما نزد خدای مهربان باشد.

#### ■ اهمیت کار شما

حفظ جان و سلامت زائران و همچنین ادای مناسک و اعمال حج آن‌ها به کار شما گره خورده است. به همان اندازه که خدمات شما می‌تواند سلامت زائران و موفقیت آن‌ها را در اعمال حج بیمه کند، اگر خدای ناکرده در رعایت بهداشت کوتاهی شود، خطرهای مهمی جان زائران را تهدید خواهد کرد. بنابراین، آبروی ملت ایران در میان ملت‌های گوناگونی که در مراسم حج شرکت میکنند با کار شما و چگونگی احساس مسئولیت شما ارتباط دارد.

از خدای بزرگ می‌خواهیم که به همهٔ ما توفیق بدهد  
وظایف خود را چنان ادا کنیم که او راضی باشد.

### ■ بهداشت فردی

پاکیزگیِ همیشگی و شست‌وشوی دست  
با آب و صابون بعد از تماس با جای آلوده  
بسیار ضروری است؛ زیرا در ایام حج  
زائران سالخورده نیز از شهرها و آبادی‌های گوناگون به مکه  
و مدینه می‌آیند و برنامهٔ زندگی آن‌ها تغییر می‌کند و از این رو  
کاملاً آسیب‌پذیرند و ممکن است با کوچک‌ترین آلودگی‌ای  
بیمار شوند.



همهٔ کسانی که به نحوی در کار تهیه و توزیع غذانقشی دارند  
باید بهداشت را بیش از هر وقت و هر جای دیگر رعایت کنند؛  
زیرا گاهی ممکن است اشتباه به‌ظاهر کوچکی چون تماس  
دست آلوده یا قاشق دهان‌خورده با غذا یا سرفه در کنار دیگ  
غذا سبب بیماری مصرف‌کنندگان غذا شود و در این صورت  
در پیشگاه خدا مسئول خواهید بود و حضرت ولی عصر (عج)  
اندوهگین خواهد شد. بنابراین، در ایام حج، بهداشت فردی را  
عبادت و تکلیف قطعی شرعی و قانونی خود بدانید و آن را  
کاملاً رعایت کنید.

### ■ بهداشت اجتماعی

زندگی با همکاران و مردم در ایام حج  
با زندگی فردی ما در خانه و خانواده  
تفاوت دارد. در زندگی دسته‌جمعی باید



بیش از هر جای دیگر مواظب باشیم تا در معرض آلودگی نباشیم و رفتار ما به سلامت کسی صدمه نزند. مثلاً، کشیدن سیگار کار بسیار ناپسند و آزاردهنده‌ای است که خدا هم از آن راضی نیست و، علاوه بر آسیب‌رساندن به سلامتِ خود، به سلامت دیگران هم آسیب می‌رساند. سیگار کشیدن اسراف و بی‌احترامی به حقوق اولیۀ مردم است. آیا کسی که در محیط کار یا خوابگاه سیگار می‌کشد نزد خدا جوابی دارد؟

### ■ خدایا! به ما کمک کن

خدایا! به ما کمک کن تا چنان که تو می‌پسندی در ایام حج وظایف خود را به‌درستی ادا کنیم و سلامت کسی را



به‌خطر نیندازیم و حافظ واقعی سلامت مهمانان تو باشیم. خدایا! می‌دانیم که تو از ما می‌خواهی دستورهای بهداشتی درمورد غذای مهمانان را مراعات کنیم؛ پس، تو هم به ما توفیق بده که با کمال دقت این کار را انجام دهیم و، اگر رفتاری یا عادتِی داریم که مورد رضای تو نیست، آن را به برکت عنایت تو برای همیشه ترک کنیم.

### ■ غذاهای سالم و غذاهای آلوده

اگرچه مسئولان تلاش کرده‌اند بهترین و مناسب‌ترین مواد اولیۀ غذایی را برای حجاج ایرانی تهیه کنند، همین مواد



غذایی خوب ممکن است بر اثر نگه‌داری نامناسب یا تماس با آلودگی‌ها به ماده‌ای خطرناک و زیان‌بخش تبدیل شود.

همین مواد غذایی تازه که به آشپزخانه تحویل داده می‌شود دارای آلودگی‌هایی است که با طبخ صحیح می‌توان آن را برطرف کرد، اما به شرط آن که غذایِ طبخ‌شده با وسایل دارای آلودگی تماس پیدا نکند یا غذای پخته تا لحظهٔ توزیع و مصرف کاملاً داغ (نه نیم گرم، بلکه کاملاً داغ) بماند.

### ■ آلودگی مواد غذایی

بعضی مواد غذایی، از جمله مرغ و گوشت و سبزی، به میکروب آلوده‌اند، اما آلودگی غیر از فاسدبودن است. مرغ یا



گوشت فاسد و مانده بو می‌دهد و انسان آن را زود تشخیص می‌دهد، اما مرغ و گوشت تازه فاسد نیست، بلکه به میکروب آلوده است. به این نوع آلودگی «آلودگی اولیه» می‌گویند. اگر مواد غذایی سالم دارای آلودگی را خوب بشویم و کامل بپزیم، بر اثر گرمای پخت میکروب‌ها از بین می‌روند.

اما بیش‌تر آلودگی‌های مواد غذایی آمادهٔ مصرف «آلودگی ثانویه» است؛ یعنی، بر اثر تماس دست آلوده و سرفه و عطسه و گرد و خاک و سوسک و مگس و ظروف آلوده و مانند این‌ها، مواد غذایی آلوده می‌شوند. این نوع آلودگی شایع‌ترین نوع آلودگی مواد غذایی است.

اگر همهٔ کارکنان آشپزخانه به دقت مراقب بهداشت فردی و نظافت و بهداشت آشپزخانه و ظروف باشند و در محیط آشپزخانه مگس و سوسک و حشرات دیگر نباشد و افراد متفرقه در آشپزخانه رفت و آمد نکنند، برای پیش‌گیری از آلودگی ثانویهٔ مواد غذایی کار مهمی انجام شده است.

### ■ بهداشت آشپزخانه

براساس قانون، در همهٔ آشپزخانه‌ها، نظافت دائمی آشپزخانه و شست‌وشوی کامل ظروف و استفادهٔ صحیح از وسایل



خرد کردن گوشت و سبزی و غیره و استفاده از مواد شوینده ضروری است. هیچ کس جز کارکنان آشپزخانه و ناظران آن حق ندارد در آشپزخانه آمد و شد کنند. همهٔ کارکنان آشپزخانه باید لباس و کفش و کلاه مخصوص بپوشند و، قبل از شروع کار، استحمام کنند و دست‌های خود را بعد از تماس با هر آلودگی با آب و صابون بشویند. همچنین، زباله‌ها را باید در ظروف مخصوص دردار بریزند و به محل‌های تعیین شده ببرند.

### ■ یخچال، سردخانه، فریزر

دمای یخچال معمولی باید حدود ۴ تا ۵ درجه بالای صفر باشد، اما شاید بر اثر باز و بسته کردن در یخچال دمای آن افزایش



یابد. از این رو، دمای تا ۱۰ درجه و نه بیش‌تر از آن پذیرفتنی است.

از بازنگاه داشتن در یخچال خودداری کنید. یخچال باید با دیوار کمی فاصله داشته باشد و عمود بر سطح افقی قرار داده شود تا درست کار کند. نباید غذای گرم را در یخچال قرار دهید. اگر مقدار فراوانی برفک در یخچال تولید شده باشد یا مواد غذایی در داخل یخچال روی هم گذاشته شود (چنان‌که فضای خالی باقی نماند)، سرما به همهٔ قسمت‌ها نمی‌رسد و مواد غذایی در داخل یخچال فاسد می‌شود.

دمای سردخانه‌ها هم باید با توجه به نوع مواد غذایی ای که در آن قرار می‌گیرد تنظیم شود. هرگز درهای سردخانه را کاملاً باز نکنید و باز نگذارید تا سرمای آن از دست نرود. همچنین، کسانی که وارد سردخانه می‌شوند باید کفش خود را دریاورند و دمپایی مخصوص سردخانه بپوشند. مواد غذایی را در داخل سردخانه روی هم نگذارید و از گذاشتن غذای پخته شده در کنار غذاهای خام خودداری کنید.

یادتان باشد سرمای سردخانه به آرامی مواد را سرد می‌کند. پس، اگر مقدار فراوانی از گوشت خردشده و مانند این‌ها را در ظروف بزرگ در سردخانه بگذارید، شاید ساعت‌ها طول بکشد تا آنچه در وسط ظرف قرار دارد سرد شود و چه‌بسا بعضی قسمت‌ها فاسد شود.

خیلی مواظب باشید آب مرغ و گوشت و ماهی و چیزهای دیگر داخل سردخانه نریزد؛ همهٔ این‌ها را باید در ظرف‌های مخصوص قرار دهید.

به نظر شما، چه باید کرد که سرمای سردخانه بیهوده از دست نرود؟ چه باید کرد که درِ سردخانه کم‌تر باز و بسته شود یا باز بماند؟

دمای داخل فریزر زیر صفر است و برای نگهداری مواد غذایی به صورت یخ‌زده به کار می‌رود. هرچه برای سردخانه گفتیم برای سردخانهٔ زیر صفر یا فریزر هم باید مراعات کنیم. اگر در فریزر مرغ و گوشت منجمد را برای یک هفته یا بیش تر نگهداری می‌کنید، دمای آن باید حدود ۱۸ درجه زیر صفر باشد، ولی برای مصرف یکی دو روز دمای ۵ درجه زیر صفر کافی است. یادتان باشد اگر

بدنتان عرق کرده، بدون لباس اضافی وارد فریزر نشوید. در فریزر هم مواد منجمد باید طوری قرار داده شوند که مانع رسیدن سرمای شدید به بعضی قسمت‌ها نشوند.

به نظر شما، کار دیگری هم هست که باید انجام بدهیم و مانگفته‌ایم؟

### ■ چگونه مواد یخ‌زده را آمادهٔ پخت کنیم؟



بهتر است گوشت و مرغ و ماهی منجمد را روز قبل از طبخ از فریزر بیرون بیاوریم و در داخل سردخانهٔ بالای صفر بگذاریم و فردای آن روز آن را خرد و آماده کنیم. هیچ‌وقت مرغ و ماهی و گوشت منجمد را نباید در آب قرار بدهیم تا یخ آن باز شود. اگر هم مواد یخ‌زده را دیر از فریزر در آورده باشیم، کافی است آن را حدود نیم تا یک ساعت در هوای آشپزخانه نگه داریم تا کمی یخ‌زدگی آن برطرف شود. همین قدر که با چاقو بتوان آن را خرد کرد، باید دست به کار شد و لازم نیست صبر کنیم تا یخ آن کاملاً باز شود.

### ■ داغ کردن روغن



برای سرخ کردن مواد غذایی باید روغن داغ شود، اما به‌خاطر داشته باشید روغنی که زیاد داغ شود، حتی قبل از این که دود کند، بیماری‌زا و زیان‌بخش است. روغن مایع روغن خوبی است، اما گرمای زیاد را تحمل نمی‌کند و زود می‌سوزد و بیماری‌زا می‌شود. روغن مناسب برای سرخ کردن نوعی روغن تقریباً

مایع معروف به «روغن سرخ کردنی» است. مواد غذایی را آرام سرخ کنید تا موجب بیماری زائران نشود. برای سرخ کردن مواد غذایی فقط یک بار می‌توانیم از روغن استفاده کنیم و نه بیش‌تر. آیا می‌دانید چرا؟

### ■ طبخ مرغ و جوجه کباب

قبلاً راجع به آلودگی مرغ‌ها توضیح دادیم. حتماً مرغ را کاملاً بپزید. برخی می‌گویند مرغ با نیم ساعت جوشیدن می‌پزد و، اگر بیش‌تر بپزد، له می‌شود و تقسیم آن مشکل می‌شود. آیا شما هم همین نظر را دارید یا نه؟ چرا؟



جوجه کباب هم باید کاملاً بپزد. پس، تکه‌ها را در اندازه‌های کوچک‌تر آماده کنید و موقع به‌سیخ کشیدن کمی فاصله بین آن‌ها بگذارید. ضمناً، موقع کباب کردن، حرارت را ملایم‌تر کنید و زمان پختن آن را طولانی‌تر کنید تا کاملاً مغزپخت شود. جوجه کباب نیم‌پخته می‌تواند موجب مسمومیت غذایی و بیماری زائران شود. گاهی ممکن است حتی سطح جوجه کباب بسوزد اما داخل آن نیخته باشد. به نظر شما، وقتی فرصت کافی نداریم، جوجه کباب را چگونه باید بپزیم؟

### ■ طبخ کباب

برای طبخ کباب گوشت (خواه کوبیده، خواه چنجه، خواه کباب برگ) نیز آنچه را برای جوجه کباب گفتیم باید





مراعات کنیم.

### خطر! خطر! خطر!

گاهی مرغ پخته یا جوجه کباب پخته یا کباب پخته را ممکن است در سینی یا ظرفی بگذاریم که قبلاً در آن مرغ یا گوشت خام قرار داشته یا با دستی آن‌ها را جابه‌جا کنیم که با مواد خام تماس داشته است. در این جا خطرِ نوعی مسمومیت غذایی وجود دارد. هر سال در حج بعضی زائران به سبب همین مسئله بیمار و بستری می‌شوند. توصیه شما در این مورد چیست؟

### ■ استفاده از دست یا دست کش هنگام

#### توزیع غذای پخته

دست انسان، حتی اگر چند بار هم با آب و صابون شسته شود، ممکن است



به میکروب‌هایی آلوده باشد که در داخل سوراخ‌های پوست مانده‌اند. بنابراین، هیچ گاه غذای پخته آماده مصرف، مثل مرغ و ماهی و کباب پخته، را با دست جابه‌جا نکنید، بلکه از دست کش یک‌بار مصرف استفاده کنید. حتی، اگر دست کش یک‌بار مصرف در دسترس نباشد، می‌توانید از کیسه فریزر به جای دست کش استفاده کنید.

یادتان باشد برخی ممکن است دست کش به دست کنند، اما با همان دست کش دستگیره در را بگیرند یا کلید برق را خاموش و روشن کنند. در این حالت، همین دست کش وسیله آلوده کننده خواهد بود.

### ■ نگه‌داری غذای پخته

طوری باید برنامه‌ریزی کرد که غذای پخته زمانی آماده شود که فوراً توزیع شود. با این حال، اگر به هر علتی غذا قبل



از زمانِ توزیع آماده شد، باید آن را روی شعلهٔ کم یا درونِ فرِ داغ نگه‌داری کرد تا کاملاً داغ بماند (و در صورت تماس با دست، دست را به شدت بسوزاند). در این حالت، می‌توان غذا را تا زمان توزیع سالم نگه داشت.

در مورد کباب و جوجه کبابی که از چند ساعت قبل از توزیع طبخ آن شروع می‌شود نیز باید همین طور عمل کرد؛ یعنی، کباب‌ها را در دیگی قرار داد که روی آتش یا درونِ فرِ داغ است.

خوش‌بختانه، در سال‌های اخیر، به تعداد کافی دستگاه گرم‌کن (هیتر) تهیه شده است تا غذای داغ آماده را در آن قرار دهند و غذا را کاملاً داغ نگه دارند. البته، در کاروان‌ها هم باید بلافاصله هیترها را به برق وصل کنند و، تا لحظهٔ توزیع غذا میان زائران، غذای آمادهٔ مصرف را کاملاً داغ نگه دارند.

دقت کنید که منظور از داغ بودن دمای بالای ۷۰ درجه است؛ چنان‌که، اگر دستمان را به ظرف غذا بزنیم، بسوزد. اگر غذا از زمان طبخ تا لحظهٔ مصرف کاملاً داغ باشد، سالم خواهد ماند.

### ■ پیش‌گیری از مسمومیت‌های غذایی

چطور می‌توان از مسمومیت‌های غذایی حجاج پیش‌گیری کرد؟ این را همه باید بدانند؛ زیرا، حتی اگر یک نفر دچار



مسمومیت غذایی و اسهال و استفراغ از غذا شود، نمی‌توانیم در پیشگاه پروردگاری که آن زائر را به خانهٔ خودش دعوت کرده و ما را به خدمت مهمانان خود گمارده جواب گو باشیم. آیا شما غیر از این فکر می‌کنید؟

ما چند دستور ساده را بازگو می‌کنیم. با رعایت این دستورها - ان شاء الله - هیچ کس گرفتار مسمومیت غذایی و اسهال و استفراغ مربوط به آن نخواهد شد.

- فقط با مواد اولیهٔ سالم می‌توان غذای سالم تهیه کرد. پس، باید به سهم خود برای سالم نگه‌داشتن مواد اولیه، مثل گوشت و مرغ و ماهی، بکوشیم. مواد غذایی فاسدشدنی را باید در یخچال یا فریزر یا سردخانه نگه داشت.

- علاوه بر سلامت مادهٔ اولیه، رعایت نظافت و بهداشت لازم است.

- هیچ‌وقت غذای پخته نباید با غذای خام یا وسایل مربوط به آن یا دستی که با غذای خام آلوده شده تماس پیدا کند.

- غذای پخته را تا لحظهٔ توزیع باید کاملاً داغ نگه داشت؛ آن قدر داغ که دست انسان را بسوزاند و سبب تاول زدن آن شود. نگه‌داری غذا به صورت نیم گرم خطرناک است.

- اگر به هر علتی مادهٔ غذایی پخته در یخچال یا فریزر یا سردخانه نگه‌داری شود، قبل از توزیع باید حداقل ۱۰ دقیقه حرارت جوش ببیند.

- قوطی کنسروها را قبل از باز کردن ۲۰ دقیقه در آب بجوشانید.
- نگذارید مگس و سوسک و موش و گردوغبار وارد آشپزخانه شود.
- ورود افراد متفرقه به آشپزخانه مطلقاً ممنوع است.
- شست و شوی ظروف و وسایل و همین‌طور سیخ کباب بسیار مهم است و برای شستن این‌ها حتماً باید از مواد شوینده و ابر ظرف‌شویی و مانند این‌ها استفاده شود.
- تختهٔ گوشت خرد کنی (پلاستیک فشرده) را باید حتماً با آب و مواد شوینده شست.

### ■ زنجیرهٔ داغ

غذای پخته و آماده باید طوری به کاروان‌ها حمل شود که از همان لحظهٔ آماده‌شدن تا توزیع در کاروان کاملاً داغ باشد و نباید در یک یا دو مرحله نیم گرم شود و بعد دوباره داغش کنند! زنجیرهٔ داغ یعنی داغ‌بودن غذای آمادهٔ مصرف در همهٔ این مرحله‌ها و به سبب اهمیت این موضوع چند بار در این باره تذکر دادیم.



### ■ چند سخن کوتاه دربارهٔ چند مادهٔ

#### خوردنی و آشامیدنی

- شیر: بسته‌ها و پاکت‌های شیر را نباید هنگام حمل و نقل پرت کنید؛ زیرا در آن منافذ بسیار کوچکی پیدا می‌شود که می‌تواند



خطر آفرین باشد.

- **ماست:** ماست را حتماً در یخچال یا سردخانه یا جای کاملاً خنک نگه‌داری کنید.

- **پنیر:** خوب است قطعات بزرگ پنیر را شب قبل از مصرف در آب بیندازید تا نمک آن کم شود. البته، برای بسته‌بندی‌های کوچک و یک‌نفره این کار عملی نیست.

- **یخ:** اگر یخ را روی زمین یا جای نامناسب بگذاریم، آلودگی‌ها به داخل یخ می‌رود. در این صورت، با شستن یخ آلودگی‌ها از بین نخواهند رفت.

- **چای:** چای کم‌رنگ خوب است، اما چای پررنگ سبب یبوست مزاج می‌شود.

- **تخم‌مرغ:** تخم‌مرغ سالم را، اگر در ظرف آب قرار دهیم، به سمت ته ظرف می‌رود و در آن جاف‌قی می‌ایستد.

برای آب‌پز کردن تخم‌مرغ، باید آن را در دیگ آب سرد قرار داده و به آرامی حرارت ببینند تا ترک نخورد. مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه جوشیدن آب برای طبع تخم‌مرغ کافی است. اگر تخم‌مرغ را مدت زمان بیش‌تری بجوشانید، روی زرده سیاه می‌شود. حتماً، بعد از طبخ تخم‌مرغ، آن را از داخل آب خارج کنید، و گرنه سفیدهٔ آن به رنگ خاکستری درمی‌آید و زودتر فاسد می‌شود.

- **سیب‌زمینی:** سیب‌زمینی جوانه‌زده یا سیب‌زمینی‌ای

که زیر پوستش سبزرنگ شده یک مادهٔ سمی دارد. اگر چنین سیب زمینی ای را می خواهید مصرف کنید، پوست آن را ضخیم تر بگیرید.

- **میوه:** میوه ها، حتی آن هایی که پوستشان را می گیرند، را باید خوب بشوید.

- **سبزی:** همهٔ سبزی های خام آلوده اند؛ پس، هیچ گاه بدون ضد عفونی کردن نباید سبزی خام را مصرف کرد، حتی اگر، مثلاً، جعفری خرد کرده را می خواهید روی بعضی غذاها بریزید.

طرز ضد عفونی کردن سبزی ها را همه باید بدانند، حتی اگر در مراسم حج نخواهند استفاده کنند.

ابتدا، سبزی را خوب از گل و لای پاک کنید و یک بار با آب بشوید. سپس، آن ها را در دیگ یا تشت آب بریزید و تقریباً در برای هر ۱۰ لیتر آب یک قاشق چای خوری مایع ظرف شویی در دیگ بریزید و به سرعت، مانند رخت شستن، آن ها را زیر و رو کنید (نخسانید!). سپس سبزی ها را از درون آب بردارید و دو-سه بار آن ها را با آب به خوبی بشوید تا اثری از مایع ظرف شویی در آن نماند. بعد از این کار، سبزی ها را در تشت یا دیگی بریزید و در آن آب بریزید. در مقابل هر ۱۰ لیتر آب، یک قاشق چای خوری سر صاف پر کلرین در آب بریزید و ۱۰ دقیقه صبر کنید. سپس سبزی ها را به خوبی با آب سالم بشوید. این سبزی کاملاً ضد عفونی شده است.

### ■ به این سؤال‌ها جواب بدهید!

۱. آیا می‌توانید اهمیت رعایت بهداشت را

در اعمال حج با ذکر مثال توضیح دهید؟

۲. به نظر شما، برای این که مطمئن شویم

کارکنان آشپزخانه در همه حال مراعات بهداشت

را می‌کنند، چه باید بکنیم؟ آیا هر کس که، مثلاً،

سال‌هاست آشپزی می‌کند یا در بعضی کلاس‌ها

شرکت کرده حتماً بهداشت را رعایت می‌کند؟

چیزهای دیگری هم هست که به آن‌ها توجه کنیم؟

۳. آیا در مورد مسئولیت شرعی رعایت بهداشت

می‌توانید توضیحی بدهید؟

۴. وقتی زائری ایرانی در مراسم حج بر اثر خوردن

غذا بیمار می‌شود، چه کسانی مسئول‌اند؟ آیا این که

می‌گویند این گونه بیماری‌ها آبروی کشور انقلابی و

شهیددادهٔ ما را می‌برد راست است؟!

۵. آیا می‌توانید فرق آلودگی اولیه و ثانویهٔ مواد غذایی

را توضیح دهید؟ به نظر شما، پیش‌گیری از آلودگی

اولیه آسان‌تر است یا پیش‌گیری از آلودگی ثانویه؟

وظیفهٔ مادر کدام مورد سنگین‌تر است؟

۶. برای خارج کردن مرغ منجمد از حالت یخ‌زدگی چه

باید کرد؟

۷. چرا غذای پخته و خام نباید با هم تماس پیدا کنند؟

اصلاً چگونه ممکن است که این دو با هم تماس پیدا

کنند؟



۸. نظر شما راجع به طرز سرخ کردن مواد غذایی چیست؟
۹. آیا برای مغزپخت شدن جوجه کباب و کباب راه حلی دارید؟
۱۰. زنجیرهٔ داغ یعنی چه؟
۱۱. چرا اصرار می کنیم غذای پختهٔ آماده از لحظهٔ آماده شدن تا هنگام مصرف باید کاملاً داغ باشد و هیچ گاه به صورت نیم گرم درنیاید؟
۱۲. کباب و جوجه کباب را از زمان پخته شدن تا هنگام توزیع کجا و چگونه نگه داری می کنید؟
۱۳. اگر به سلامت غذا یا مادهٔ اولیه آن شک کردید، چه می کنید؟
۱۴. به نظر شما، چه باید کرد تا بهداشت سردخانه و یخچال و فریزر را همهٔ کارکنان رعایت کنند؟
۱۵. نظر شما راجع به سیگار کشیدن در مراسم حج در حضور حضرت ولی عصر (عج) و زائران خانهٔ خدا چیست؟ آیا اگر کسی به حج بیاید و باز هم سیگاری به وطن برگردد هم به خودش و هم به مردم و هم به خانواده اش جفا نکرده است؟

#### ■ فهرست منابع:

- اصفهانى، محمد مهدى (۱۳۸۶). آیین تندرستی، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.
- اصفهانى، محمد مهدى (۱۳۸۷). ملاحظاتى در خصوص تغذیه و بهداشت غذایی در حج - تهران - مرکز پزشکی حج - جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران.