اصول اساسی مصونیت غذایی در خانه

سپتمبر 2026

غذا گاهی ممکن است حاوی میکروب‌های مضر باشد که باعث مریضی شما شوند. شما می‌توانید با رعایت چهار اصل اساسی مصونیت غذایی، از مریض شدن جلوگیری کنید: پاک‌کاری، جدا نگه‌داشتن مواد غذایی، پختن و سرد نگه‌داشتن غذا.

اگر برای دسترسی به این معلومات یا درک آن ضرورت به کمک دارید، با AHS.VDHFoodborne@vermont.gov تماس بگیرید.

پاک نگه‌داشتن: دست‌ها و سطوح را به‌طور مکرر بشویید.

- قبل، هنگام و بعد از آماده کردن غذا و همچنان قبل از غذا خوردن، دست‌های خود را با آب و صابون بشویید. بعد از دست زدن به گوشت خام، گوشت مرغ، غذاهای بحری و تخم‌مرغ یا سطوحی که با مواد غذایی خام تماس داشته‌اند، دست‌های خود را بشویید.
- بعد از آماده کردن غذا، ظروف، تخته‌های برش و سطح میز آشپزخانه را با آب گرم و صابون بشویید.
- میوه‌ها و سبزیجات تازه را زیر آب روان بشویید.

جدا نگه‌داشتن: مواد غذایی خام را برای جلوگیری از آلودگی متقابل، جدا از سایر مواد غذایی نگهداری کنید.

- گوشت خام، گوشت مرغ، غذاهای بحری و تخم‌مرغ را از مواد غذایی آماده برای خوردن جدا نگه دارید.
- گوشت خام، گوشت مرغ و غذاهای بحری را در ظرف‌ها یا بسته‌بندی‌های سربسته، در طبقه پایینی یخچال نگهداری کنید تا آب و عصاره آن‌ها روی سایر مواد غذایی نچکد.
- برای مواد غذایی خام و مواد غذایی آماده برای خوردن، از تخته‌های برش و بشقاب‌های جداگانه استفاده کنید.

پختن: غذا را در درجه حرارت مناسب بپزید.

از ترمامیتر مواد غذایی استفاده کنید تا مطمئن شوید که غذا به‌طور کامل و تا درجه حرارت داخلی مصون پخته شده است. هنگام دوباره گرم کردن مایعات، آن‌ها را به جوش بیاورید.

قطعات کامل گوشت گاو، گوساله، بره و خوک، به‌شمول گوشت تازه ران خوک	145°F (63°C)
ماهی	145°F (63°C)
گوشت چرخ‌کرده (گاو و خوک)	160°F (71°C)
تمام انواع گوشت مرغ، به‌شمول گوشت چرخ‌کرده مرغ و بوقلمون	165°F (74°C)
غذاهای باقی‌مانده و غذاهای ترکیبی پخته‌شده در داش	165°F (74°C)
تخم‌مرغ و غذاهای تهیه‌شده از تخم‌مرغ (مانند پای تخم‌مرغ).	160°F (71°C)

سرد نگه‌داشتن: مواد غذایی را در درجه حرارت مصون نگهداری کنید.

- غذا را در مدت 2 ساعت در یخچال بگذارید؛ اگر در معرض درجه حرارت بالاتر از 90 °F (32°C) قرار داشته باشد، این کار را در مدت 1 ساعت انجام دهید.
- درجه حرارت یخچال خود را در 40°F (4°C) یا پایین‌تر و درجه حرارت فریزر را در 0°F (-18°C) یا پایین‌تر نگه دارید.
- مواد غذایی منجمد را در یخچال، زیر آب سرد روان یا در مایکروویو آب کنید. مواد غذایی را برای آب شدن یخ آن‌ها روی میز آشپزخانه قرار ندهید.

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

برای معلومات بیشتر، به این نشانی مراجعه کنید
www.HealthVermont.gov/FoodSafety

DARI