

# التعامل الآمن مع اللحوم

عبد أضحى مبارك

# مقدمة

يعتبر عيد الأضحى من أهم المواسم التي يكثر فيها استهلاك اللحوم وأيضاً يزداد إقبال الناس على شراء اللحوم من الجزارين أو ذبح الأضاحي.

وقد تتعرض هذه اللحوم للكثير من أنواع التلوث حيث يمكن أن تصبح بيئة صالحة لنمو العديد من الميكروبات والتي من شأنها نقل الأمراض مثل التسمم الغذائي، وانطلاقاً من الدور التوعوي الذي تقوم به الهيئة العامة للغذاء والدواء وواجبها اتجاه المجتمع فيما يتعلق بالأضاحي وللحد من الممارسات التي قد تسبب في استهلاك لحوم ملوثة أو فاسدة خلال فترة عيد الأضحى المبارك ولتوعية المجتمع بالطريقة الصحيحة للتعامل مع اللحوم بداية من تخزينها أو طهيها حتى تناولها، مما يؤدي إلى الحد من حدوث الأمراض المنتقلة بسبب تلوث أو فساد اللحوم.



لماذا نلطفظ على

# سلامة اللحوم؟



لزيادة

مدة صلاحيتها  
والحفاظ على  
قيمتها الغذائية



تعتبر

بيئة مناسبة لنمو  
الميكروبات التي تسبب  
الأمراض المعوية في  
حال عدم اتباع طرق  
الحفظ السليمة



لأنها

من الأغذية سريعة  
الفساد حيث تتعرض  
للتلوث الميكروبي

## أهم العلامات أو المظاهر الخارجية

# لفساد اللحم



### تغير في الملمس

اللحم السليم يكون أملس وناعم، في حين أن ملمس اللحم الفاسد يصبح لزج بسبب تكاثر البكتيريا على السطح



### تغير في اللون

تحول لون اللحم من الأحمر المائل للوردي إلى اللون الأحمر الداكن أو الرمادي أو الأصفر



### تغير في الرائحة

بسبب تكون بعض الغازات الناتجة من تواجد البكتيريا



كيف نحافظ على

# سلامة اللحوم؟

## أثناء التحضير



### أسطح

#### وألواح وأدوات

تقطيع اللحوم النيئة يجب ألا تستعمل لتقطيع الأغذية الجاهزة للأكل مثل السلطات والفواكه



### تنظيف

الأسطح المستخدمة لتجهيز اللحم (ألواح تقطيع، أطباق، طاولات، أدوات) بماء دافئ وصابون وتطهيرها بمادة مطهرة قبل وبعد استعمالها



### التأكد


من غسل اليدين بالماء الدافئ والصابون قبل وبعد تقطيع اللحوم



## سلامة اللحوم أثناء وبعد الطهي

 **التأكد**  
من نظافة الأواني  
أثناء التقديم

 **التأكد**  
من استهلاك اللحوم المطبوخة  
خلال ساعتين من طبخها

 **مراقبة**  
الطعام أثناء الطهي  
بشكل مستمر

**مقياس درجة الحرارة ( الثرمومتر )**  
للتأكد من تمام نضج اللحوم يتم غرسه وسط قطعة اللحم  
لثوانٍ (درجة حرارة نضج اللحم 63 درجة مئوية أو أكثر)





## استهلاك اللحوم

طريقة الحفظ		النوع / نوع اللحم
الفریزر ( شهر )	الثلاجة ( يوم )	
6 - 4	5 - 3	قطع اللحم
12 - 6	5 - 3	شريحة اللحم ( ستيك )
4 - 3	2 - 1	اللحم المفروم
4 - 3	2 - 1	اللسان، الكلى، الكبد، القلب
3 - 2	4 - 3	اللحم المطبوخ ( المتبقي )



## سلامة اللحوم عند

# الحفظ والتخزين



### التأكد

من درجة حرارة التلاجة أقل من 5 درجات مئوية ودرجة حرارة الفريزر (-18) درجة مئوية



### عدم تركها

خارج التلاجة (أو الفريزر) لأكثر من ساعة عندما يكون الطقس حاراً



### وضعها

في أكياس مخصصة لحفظ اللحوم، وعدم استخدام أكياس النفايات السوداء



### تقطيعها

إلى قطع صغيرة وتقسيمها في عدة أكياس حسب الحاجة قبل حفظها في الفريزر



### في حال

الرغبة بتخزينها في الفريزر، ينصح بتركها مبردة في التلاجة لمدة لا تقل عن 6 ساعات قبل نقلها إلى الفريزر للمحافظة على جودتها وطراوتها



### وضعها

بأوعية محكمة الإغلاق في الرف السفلي من التلاجة لمنع تساقط السوائل منها على الأطعمة المبردة الأخرى





## افضل الطرق لطهي اللحوم والاستفادة منها



**إزالة**  
جميع الدهون والشحوم  
عنها



**الحد من**  
استخدام الملح واستبداله  
بالبهارات أو بودرة الثوم أو  
البصل أو الليمون



**استخدام**  
الشواء أو السلق بدلاً  
من القلي



**الطهي**  
بدون إضافة الدهون  
أو الزيوت للحفاظ على  
سعات حرارية منخفضة



## ما كمية اللحوم

## المناسبة لصحتك؟

يُفضل أن نحسب الاحتياج اليومي للفرد من البروتين

استهلاك الفرد من البروتين في اليوم من (15%-20%) من معدل الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية (2000 سعرة حرارية) والتي تعادل من 300 - 400 سعرة حرارية من البروتين في اليوم



يُنصح بأن تكون عدد الحصص اليومية من مجموعة اللحوم بشكل عام من 2 - 3 حصص في اليوم ( تحتوي الحصة الواحدة على 30 جرام )



لماذا لا نستخدم  
اكياس النفايات السوداء  
في حفظ اللحوم؟

لأنها غير

مخصصة لحفظ الأغذية،

تجنبًا لانتقال المواد الكيميائية من  
الأكياس إلى اللحم.



الهيئة العامة للغذاء والدواء  
Saudi Food & Drug Authority

بالأهم نهتم | [www.sfda.gov.sa](http://www.sfda.gov.sa) | Saudi\_FDA