

۳ پاور غلط درباره گوشت :

۱: گوشت گرم ذبح شده سالم تر است.

خطر: احتمال انتقال ویروس کشنده (تب کریمه کنگو)

در گوشت ذبح غیر بهداشتی.

راه درست: فقط گوشت از پیش سرد شده (۲۴ ساعت در

دمای سرد) با مهر دامپزشکی بخرید.

۲: گوشت چرخ کرده آماده، هم راحت تر است و هم

فرقی ندارد.

خطر: امکان تقلب با افزودن پوست، دنبه، بافت های

نامرغوب و مواد شیمیایی به گوشت.

راه درست: همیشه گوشت را تکه ای بخرید و در حضور

خودتان چرخ کنید.

۳: پختن کامل، هر گوشتی را سالم می کند.

خطر: برخی سموم، باقیمانده داروها و مواد شیمیایی با

حرارت از بین نمی روند.

راه درست: سلامت را از مرحله خرید تضمین کنید؛

پختن فقط یک لایه حفاظتی اضافه است.



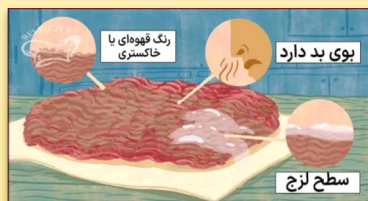
۴ کار ساده برای خرید سالم :

۱. اول ببینید: رنگ باید طبیعی باشد (نه خیلی قرمز، نه خاکستری)

۲. بعد بو کنید: فقط باید بوی طبیعی گوشت بدهد.

۳. سپس لمس کنید: با فشار انگشت باید سریع به حالت اول برگردد.

۴. سوال پرسید: پروانه بهداشت و مهر دامپزشکی را ببینید.



برای رشد کودکان، نیروی بزرگسالان و حفظ سلامت سالمندان، گوشت قرمز یک همراه قدیمی و مؤثر است. این بسته طبیعی، مهم ترین ویتامین های B (مثل B12) و مواد معدنی ضروری را یک جا دارد. بیاید یاد بگیریم چگونه بهترین و سالم ترین آن را انتخاب کنیم.



۷ خطر که در گوشت قرمز کمین کرده :

۱. رنگ قرمز غیر طبیعی : احتمال رنگ شیمیایی

۲. بوی شیرین یا دارو : آنتی بیوتیک زیاد یا افزودنی

۳. آب زیاد در بسته بندی : تزریق آب برای

سنگین کردن

۴. قیمت خیلی ارزان : احتمال گوشت مشکوک یا

تاریخ مصرف گذشته

۵. بافت شل و لزج : کهنگی یا فاسد شدن

۶. چربی زرد رنگ : دام پیر یا بیمار

۷. خرید از دستفروش دوره گرد : بدون نظارت

بهداشتی





(این گوشت را نخرید!) راهنمای تشخیص سریع گوشت قرمز سالم

نهیبه کنندگان: نائمه کریمه - فاطمه رنجبر
استاد راهنما: خانم آل ابراهیم
نیمسال تحصیلی: ۱۴۰۵-۱۴۰۴

۲. بهترین و مطمئن ترین جا برای خرید گوشت کجاست؟

- قصابی های ثابت و دارای پروانه بهداشت که تحت نظارت مراکز بهداشت هستند.
- ۴ نشانه یک قصابی معتبر: ۱. پروانه بهداشت به صورت آشکار نصب شده باشد. ۲. گوشت ها داخل یخچال (نه روی پیشخوان) نگهداری شوند. ۳. مهر دامپزشکی روی لاشه های کامل وجود داشته باشد. ۴. از فروش گوشت چرخ کرده آماده خودداری کنند.
- مکان های پرخطر: دستفروشان متحرک، فروشندگان گوشت گرم در حاشیه جاده ها یا بازارهای غیر رسمی.
- ۳. اگر بعد از خرید متوجه شدیم گوشت مشکل دارد، چه کار کنیم؟
- بلافاصله به سامانه ۱۹۰ سازمان بهداشت محیط گزارش دهید.
- حق شماس: طبق قانون، عرضه گوشت ناسالم جرم است و مراجع بهداشتی موظف به پیگیری و تشدید نظارت بر واحد متخلف هستند.



همیشه از فروشگاه های ثابت با پروانه بهداشت خرید کنید تا در صورت بروز هرگونه مشکل، امکان پیگیری و شکایت وجود داشته باشد.

راهنمای پخت ایمن:

- ۱. کامل بپزید: گوشت را آنقدر بپزید که رنگ مرکز آن دیگر صورتی نباشد و آب آن شفاف شود.
- ۲. تمیز کنید: بلافاصله پس از کار با گوشت خام، همه وسایل (دست، چاقو، تخته) را با آب گرم و مایع بشوید تا از آلودگی جلوگیری شود.
- نکته: برای ایمنی بیشتر، تخته جداگانه ای برای گوشت خام در نظر بگیرید.



پاسخ به ۳ سوال مهم درباره گوشت:

- ۱. گوشت تازه را چند روز می توان در یخچال نگه داشت؟
- حداکثر ۲۴ تا ۴۸ ساعت، اگر دمای یخچال زیر ۴ درجه سانتیگراد باشد.
- نکته کلیدی: اگر قصد پختن فوری ندارید، بلافاصله پس از خرید آن را بسته بندی و فریز کنید تا از فساد میکروبی جلوگیری شود.
- هشدار: نگهداری طولانی تر در یخچال، حتی با ظاهر سالم، ممکن است باعث تکثیر باکتری های خطرناک شود.