

تقرير

سلامة الغذاء تعني مبدا تجنب الامراض المنتقلة بتناول الطعام في المنازل والمطاعم على حد سواء. يبدأ التحدي من لحظة شراء المكونات الغذائية من مصادر غير سليمة وغير آمنة، وينتهي بالحفاظ على النظافة الشخصية. لمعدّي الطعام، سواء في المنزل أو في المطعم، دور في نقل بكتيريا مؤذية جداً تتصاعد عوارضها من الآلام في المعدة إلى الموت

غذاء غير مطابق، لمواصفات غير موجد



يمكن الوقاية من البكتيريا بطهو جميع الاغذية التي تأتي من مصادر حيوانية (مروان بو حيدر)

فانت الحاج

من الشائع لدى الكثير من اللبنانيين أن من يأكل في منزله لا يتسمم. هذا ليس رأي الخبراء في مجال الأمن الغذائي. فدلّيل سلامة الغذاء الذي أعدته الجامعة الأميركية في بيروت، بإشراف د. زينة القصيفي، عام 2013، يميّز بين مفهومين: صحة الغذاء أي القيمة الغذائية للطعام ومكوناته الغذائية، وسلامة الغذاء أي مبدا تجنب الأمراض المنتقلة بتناول الطعام، من خلال الوقاية أثناء إنتاج وتحضير ونقل وتقديم وتناول الطعام والمواد الغذائية، ومعرفة مدى فائدة أو ضرر الغذاء للجسم لناحية احتواء الطعام على مواد سامة أو بكتيريا أو فطريات. يعني ذلك أن فرص تعرض الناس للتسمم الغذائي داخل المنازل توازي إصابتهم به خارجها، أي في المطاعم والأماكن الأخرى، بحسب الأستاذ المحاضر في كلية الزراعة والعلوم الغذائية في الجامعة د. محمد أيض.

هكذا، فإنّ معظم المخاطر التي تهدد سلامة الغذاء مصدرها إما بشري أو البيئة المحيطة بالغذاء. وتنقسم هذه المخاطر إلى ثلاثة أنواع رئيسية: المخاطر البيولوجية وتعد الأكثر شيوعاً، إذ تتضمن البكتيريا والفيروسات والطفيليات والفطريات،

والمخاطر الكيميائية المتأتية من مواد التعقيم والتطهير والمعادن السامة وبقياء مواد التنظيف والمبيدات على أنواعها، والمخاطر الفيزيائية التي تدخل في الطعام بشكل أو بآخر مثل الشعر والخشب والكرتون والنايلون وقطع الزجاج أو المعادن وغيرها. لمعدّي الطعام، سواء في المنزل أو في المطعم، دور كبير في نقل الكائنات الدقيقة (البكتيريا) إلى الغذاء، والأمر يبدأ من لحظة شراء المكونات الغذائية من مصادر غير سليمة وغير آمنة، مروراً بطهو الغذاء فتحضيره بأوان ملوثة، وعدم مراعاة الأصول في الحفاظ على النظافة الشخصية.

التأكد من سلامة المصادر ليس مهمة المستهلك، يؤكد أيض. برأيه، مطلوب إبلاء الدور لهيئة موحدة لإدارة شؤون سلامة الغذاء بدلاً من إعطائه لـ 7 وزارات لديها صلاحيات متداخلة، حتى لو تم التنسيق بينها. هذا ما يحصل، كما يقول، في الولايات المتحدة الأميركية وحتى في المملكة العربية السعودية. فإدارة الغذاء والدواء الأميركية (The Food and Drug Administration (FDA)، تضع المواصفات والمعايير لكل الأصناف، وتراقب تطبيقها في كل ما يدخل إلى البلد ويصنع فيه، سواء في المصانع أو في المطاعم. في لبنان، لا يمكن الحديث، بحسب

أبيض، عن صنف غير مطابق للمواصفات، «إذا كانت المواصفات نفسها غير موجودة، وهي إن وجدت فلبعض الأصناف، وبعضها قديم أكل منه الدهر وشرب». يذكر بأن مشروع إنشاء مثل هذه الهيئة طرح في عام 2003 ثم وضع في الأدراج ليسحب ثانية في عام 2006 ويغيب البحث فيه مرة أخرى.

يرى أبيض أنّه ليس كافياً الإعلان أن الصنف الغذائي غير مطابق، بل



أكثر البكتيريا شيوعاً «السالمونيلا»، التي تصيب نحو 2% من السكان سنوياً

البكتيريا تنقسم إلى ثلاثة أنواع: منها المفيد ومنها المؤذي ومنها المؤذي جداً



المطلوب ذكر نوع المخالفة. بالنسبة إلى المرحلة الثانية المتعلقة بتحضير الغذاء، يشير دليل الجامعة إلى أن عاملي الوقت والحرارة يؤثران في سلامة الغذاء، فيعرّف العلماء درجة الحرارة من 5 إلى 63 درجة مئوية بالمنطقة الخطرة، إذ لا يجوز أن يحفظ الغذاء بين هاتين الدرجتين لأكثر من ساعتين، لأنها ملائمة لنمو وتكاثر البكتيريا المسببة للأمراض. يشرح أبيض أن إبقاء الطعام المطهو خارج البراد لا يجب أن يتجاوز أربع ساعات وليس كما يحصل في بعض المنازل، إذ يبقى من الظهر حتى الليل بحجة أنه لا يزال ساخناً، «فيما كان ربة المنزل أن تضعه في وعاء أوسع فيبرد بصورة أسرع».

التلوث يحدث عند انتقال الكائنات الدقيقة مثل البكتيريا إلى الغذاء، وذلك من غذاء إلى غذاء ومن الأسطح إلى الغذاء أو من الأواني إلى الغذاء. يعدد أبيض الحالات الشائعة وهي: تلامس الأطعمة النيئة أو العصائر الناتجة منها مع الأغذية الجاهزة للاستهلاك أو الأغذية المطهورة، تلامس الفواكه والخضروات غير المغسولة مع الفواكه والخضروات المغسولة أو مع الأغذية الجاهزة للاستهلاك، إضافة إلى مكوّن ملوث للأغذية الجاهزة للاستهلاك، قيام محضري الغذاء بلمس الأغذية النيئة أو الملوثة ومن

ثم لمس الأغذية الجاهزة للاستهلاك من دون غسل أيديهم. ومع ذلك، فإنّ شراء أفضل المكونات اللازمة لتحضير الطعام وطهو الغذاء بأفضل الطرق سيذهبان هباءً منثوراً، إذا غابت النظافة الشخصية. يقول دليل سلامة الغذاء إنّ معدّي الأطعمة مطالبون باتباع الإجراءات المناسبة لغسل اليدين الذي يعد واجباً بعد استعمال المرحاض، لمس الأغذية النيئة، لمس الشعر أو الوجه أو الملابس، العطس أو السعال أو استعمال المرحمة، التدخين أو تناول الطعام أو الشراب، التعامل مع المواد الكيميائية، إخراج القمامة، تنظيف الطاولة أو الصحون، لمس الأواني القذرة أو المماسح المستعملة، ولمس النقود. كذلك يجب على هؤلاء الاستحمام قبل المجيء إلى العمل والحفاظ على نظافة شعرهم بشكل دائم، لأنّ الشعر ينقل البكتيريا المسببة للأمراض. ومن المبادئ العامة للنظافة الشخصية أيضاً: ارتداء شبكة الرأس الواقية، ارتداء ملابس نظيفة كل يوم، ارتداء مئزر نظيف، عدم ارتداء المجوهرات، عدم قضم الأظافر أو استخدام طلاء للأظافر، تجنب الأكل والشرب والتدخين والعلكة، الإبلاغ عن المرض والجروح. ماذا عن الأمراض المنتقلة بالغذاء؟ من الشائع أن يشعر المرء بالخوف لدى