



مرکز تحقیقات سلامت و ایمنی غذا
واحد ترجمان دانش

انتخاب غذای ایمن

غذاهایی که در صورت مسمومیت غذایی
باید از مصرف آنها اجتناب کرد:

مسمومیت غذایی می‌تواند هر کسی را تحت تاثیر قرار دهد، اما گروه‌های خاصی از افراد بیشتر مستعد ابتلا هستند: افراد مسن، زنان باردار، کودکان خردسال و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند. این گروه‌ها بیشتر در اثر مصرف غذای آلوده بیمار می‌شوند و اگر بیمار شوند، عوارض آن بسیار جدی‌تر است.

بهار ۱۴۰۱

هنگام خرید و تهیه غذا برای کسانی که بیشتر در معرض خطر مسمومیت غذایی هستند، احتیاط بیشتری انجام دهید.

**چک لیست غذاهایی که در صورت
مسمومیت غذایی باید از مصرف آنها
اجتناب کرد:**

تخم مرغ خام یا نیم پز

حتماً غذاهایی که با تخم مرغ خام یا مخلوط تخم مرغ خام تهیه می‌شوند را کاملاً تا دمای ۷۱ درجه سانتی‌گراد بپزید و از تخم مرغ خام یا نیم‌پز اجتناب کنید، مانند:

- نیمرو به صورت نیم پز یا تخم مرغ آب پز در صورت نیم پز بودن
- تخم مرغ غیر پاستوریزه

از مصرف غذاهای خانگی با تخم مرغ خام یا نیم پز (مگر اینکه با تخم مرغ پاستوریزه یا جایگزین تخم مرغ مایع تهیه شده باشد) خودداری کنید، مانند:

- سس سالاد سزار
- برخی از پودینگ‌ها
- موس شکلات
- تیرامیسو
- خمیر کیک، خمیر کوکی

محصولات لبنی خام

- شیر و پنیر خام و غیر پاستوریزه
- برخی پنیرهای نرم تازه





گوشت خام یا نیم پز یا مرغ نیم پز

- همبرگر خام یا نیم پز
- لایه های نازک فیله گوشت گاو خام
- گوشت گاو یا استیک خام

ارتباط با ما

آدرس: یزد، میدان عالم، دانشگاه علوم پزشکی
شهید صدوقی یزد، مرکز تحقیقات سلامت و
ایمنی غذا

تلفن: ۰۳۵-۳۸۲۰۹۱۴۴

نمابر: ۰۳۵-۳۸۲۰۹۱۱۹

پست الکترونیک: rcfhs.ssu@gmail.com

تارنما: <http://rcfhs.ssu.ac.ir>

سایر غذا ها

- غیر پاستوریزه، یا فراورده های گوشت (این ها اگر کنسرو شده یا تا دمای ۷۴ درجه سانتی گراد پخته شوند، بی خطر هستند)
- سالادهای رستوران ها مخصوصاً سالاد ژامبون، مرغ و غذاهای دریایی
- جوانه های خام شامل جوانه شبدر، تربچه و ...
- آب میوه و سبزیجات غیر پاستوریزه
- هات داگ و گوشت های رستوران ها (مگر اینکه ابتدا در دمای ۷۴ درجه سانتی گراد پخته شده باشند)

ماهی خام و صدف

- سوشی
- سالاد با ماهی و میگو
- صدف نرم تنان خام: صدف خام، گوش ماهی
- ماهی دودی

