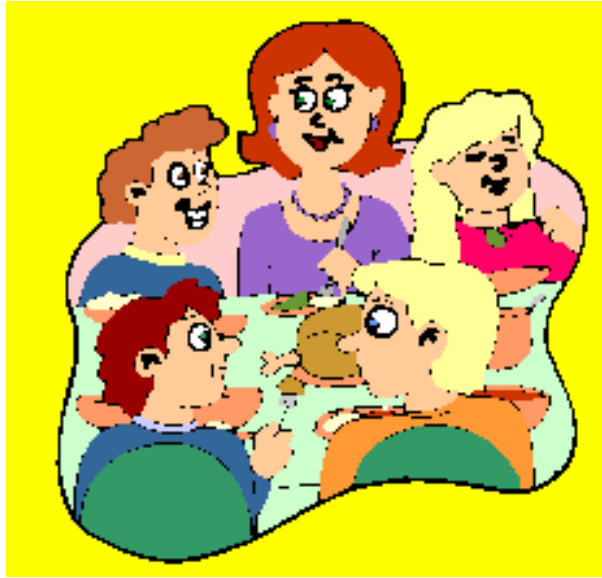




ASL  
CITTÀ DI MILANO  
المؤسسة الصحية المحلية  
مدينة ميلانو

Dipartimento di Prevenzione  
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione  
قطاع الوقاية  
الخدمات الصحية للأطعمة و التغذية



الأمراض المتسببة عن الأطعمة:  
كيفية الوقاية منها داخل الأسره

Le malattie da alimenti:  
Come prevenirle in famiglia

### تقديم – Presentazione

المعلومات الخاصة بالأوبئه أثبتت أن التهابات التسمم الغذائي التي تحدث داخل الأسرة هي أكثر بكثير من التي تحدث في ظروف اخرى. هذا الكتيب الصادر عن قطاع الخدمات الصحية للأطعمة و التغذية، يهدف إلى توعية المواطنين من الأخطار التي يمكن التعرض لها في مجال الاسره و سبل الأحتراس المناسبة بهدف مواجهة أنتشار الأمراض التي تنتقل داخل محيط الاسره.

المدير العام  
د. أنتونو موبيليا

## مقدمه – Premessa

الأمراض المعدية الناتجة عن ميكروبات، غالباً ما تكون متواجدة بالأطعمة، التي مازالت إلى يومنا هذا مشكلة كبيرة لإدارة الصحة العامة.

الخطر على المستهلك دائماً ما يكون مرتبط بطبيعة المواد الغذائية و طريقة اعدادها.

وهذا يدفع إلى التفكير المستمر في موضوع الغذاء الآمن.

## "تسمم من آثار التلوث الغذائي – Tossinfezioni Alimentari"



هو أمر ذو أهمية عالمية و درجة تأثيره تختلف من شعب إلى شعب.

أبحاث مؤخرًا أجريت في بعض الدول الصناعية على الأمراض الناتجة عن الأطعمة، فقد أوضحت أنه حوالي 60% من الحالات تكون بسبب نقص مراعاة شروط النظافة الوقائية أثناء نقل و حفظ الأغذية.

## الميكروبات – I MICROBI

تسمى أيضاً الكائنات الدقيقة و يشكل السبب الأكثر انتشاراً في التغيير السلبي للأطعمة.

و هم قادرون على تغيير الخصائص العضوية للأطعمة (الرائحة، اللون، الطعم، الحجم و الشكل)، هذا بجانب تحويلها إلى مواد ضارة على صحتنا.

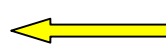
الكائنات الدقيقة بالأطعمة تنقسم إلى: I microrganismi degli alimenti si suddividono in

ترى بالعين المجردة



بكتريا – Batteri

لا ترى بالعين المجردة



فيروسات – Virus

منها الخميرة و العفن الذي يرى



فطريات – Miceti

بالبالعين المجردة، حيث يغطي سطح الطعام على شكل طبقة قطنية بالوان مختلفة.

الكائنات الدقيقة بالأطعمة يمكن أن تميزهم إلى:



نافعة: هي المستخدمة في التخمر، الأنضاج أو تعتيق بعض الأطعمة.

مضرة: و هي القادرة على تغيير طبيعة الأطعمة أو إفراز مواد سامة مثل

"التوكسين" أو ميكروتوكسين.

الميكروبات الخطيرة على الإنسان و / أو على الحيوان و تسمى بالميكروبات المسببة للمرض.

نمو الميكروبات يمكن أن يتعلق بالظروف الآتية:

- قلة وجود الماء بالطعام
- وجود أو نقص الهواء
- درجة حموضة المنتج
- درجة حرارة الجو بالمكان.

### الميكروبات – I Microbi

الميكروبات المسببة لبعض الانزعاجات و الأمراض للإنسان تنمو جيداً بين:



+ 10 / + 60° C

و أفضل درجات الحرارة المساعدة على النمو هي:

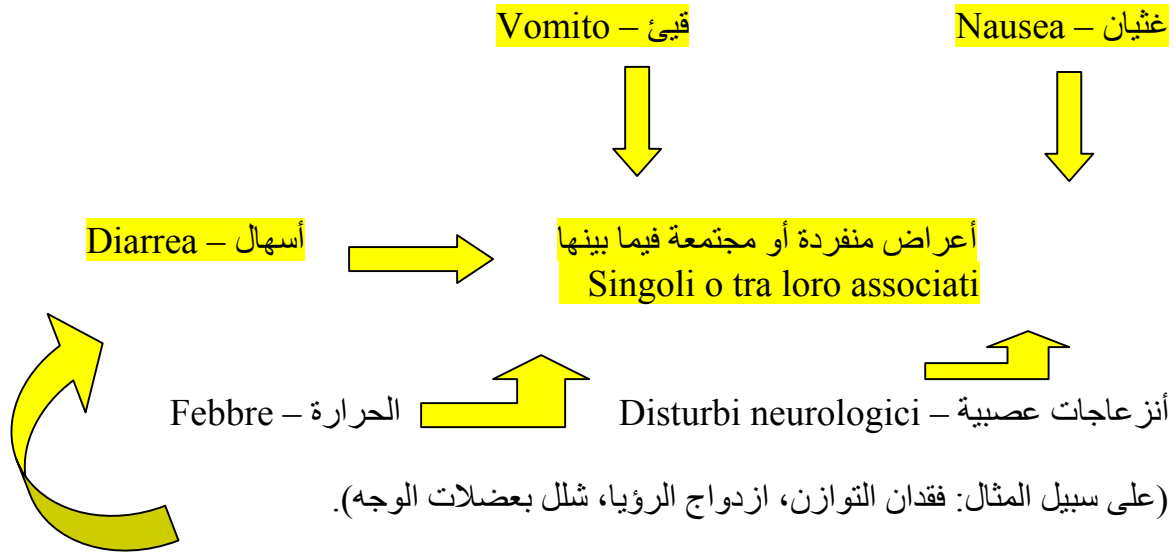
+ 30 / + 40° C

أي درجة الحرارة القريبة من درجة حرارة جسم الإنسان.

## العلاقة بين الغذاء، الإنسان و الأمراض Nesso Tra Alimenti, Uomo e Malattie



ليس دائماً الأطعمة الضارة تظهر متغيرة.  
بمعنى أن وجود الميكروبات المسببة للأمراض و / أو المواد السامة الصادرة عنهم، يمكن أن لا تجذب الانتباه حتى ظهور أول الأعراض – I Primi Sintomi (و هذا يمكن أن يكون بعد فترة من تناول):



الضرر العائد على صحة الإنسان يمكن أن يحدث بثلاثة أشكال مختلفة:

### تسمم من أثر التلوث الغذائي – Tossinfezione Alimentari



حينما يكون سبب المرض هو تناول أطعمة تحتوي على مادة التوكسين و الميكروبات التي تُفرزها.

### التلوث الغذائي – Infezione Alimentare



حينما يكون سبب المرض تناول أطعمة تحتوي على ميكروبات مسببة للأمراض.

## • التسمم غذائي – Infezione Alimentare



حينما يكون المرض ناتج عن تناول أطعمة تحتوي على نسبة كبيرة من مادة التوكسين أو مواد أخرى سامة.

غالباً ما يستعمل تعريف " **تسمم من أثر التلوث الغذائي – Tossinfezione** " للإشارة إلى أحد هذه الحالات الثلاثة بدون تمييز.

- تسمم بسبب ستافيلوكوكي – Stafilococchi
- تسمم بسبب كلوستريديوم بوتولينوم والمعروف بأسم "Il Botulino"
- تسمم بسبب كلوريديوم برفريجنس وبتشيلوس سيريروس.
- تسمم بسبب السلمونيلا – Salmonelle



من أكثر حالات التسمم الغذائي يشار إلى الناتجة عن تناول التونة المحفوظة الملوثة بمادة الإستمين. ولهذا من المفضل دائماً تجنب شراء التونة المحفوظة في عبوات كبيرة وبدرجة حرارة الجو.

### خطورة المرض يتوقف على:

La gravità della malattia dipende



نوع الكائنات الحية التي لا ترى بالعين المجردة المسؤولة، الكمية المتناولة ودرجة حساسية الفرد (الأفراد الذين هم أكثر عرضة للخطر هم: الأطفال، كبار السن، المرضى أو من هم في وضع صحي حرج).

### في حالة الأحساس بأعراض المرض:

Se si avvertono sintomi

بالمعدة والأمعاء أو عصبية بعد تناول أطعمة مشكوك بها، من الأفضل الاتصال فوراً بطبيب الأسرة.

التسمم الناتج عن التلوث الغذائي هو حالة مرضية، في أغلب الظروف، ليست خطيره وتدوم فترة قصيرة من الوقت ولكنها تحدث كثيراً.

المضايقات المصاحبة للأعراض تبدأ بعد قليل من تناول الغذاء الملوثة (30 دقيقة تقريباً) حتى 72 ساعة.



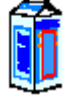
## أين تكمن الأخطار؟

Dove Risiedono I Pericoli?



المواد الغذائية يمكن أن تكون ملوثة من المنشأ، وهذا يمكن أن يحدث على سبيل المثال للحليب، اللحم، البيض والخضروات عن الحصاد.

يمكن أن تتعرض للتلوث بسبب سوء الأستعمال بطريقة لا تراعى شروط النظافة الصحيحة بعد الشراء أو بعد الحصاد:



• النقل أو طريقة الحفظ الخاطئ

• أستعمال أدوات غير مناسبة

□ عدم التنظيف الكافي لأدوات المستخدمة والمعدة لأستقبال المواد الغذائية

□ تجاهل نظافة المكان والعناية بالنظافة الشخصية

(على سبيل المثال نسيان غسل اليدين قبل التعامل مع المواد الغذائية أو بعد التعامل مع أطعمه غير مطهوه ثم لمس أطعمه مطهوه أو جاهزه للتناول).



**المواد الغذائية الملوثة غير صالحة للتناول.**

L'alimento contaminato è pertanto non idoneo al consumo.

## الحذر عند الشراء

ATTENZIONE ALL'ACQUISTO



مكان البيع – Punto vendita

النظافة، النظام والترتيب في مكان البيع ونظافة الأفراد القائمين على العمل هي عناصر اساسية لضمان صحة المادة الغذائية.

مكان بيع غير نظيف مع وجود عمال غير مهتمين بالنظافة العامة والشخصية، لابد من تجنب التعامل معه وأخطار مكتب الصحة المختص بالأغذية الملحق بالوحدة الصحية.



**كيف يعرض المنتج:**

الحذر من التغيرات المرئية:

□ المنتج الملوث يمكن أن يتغير لونه، الرائحة، الطعم والشكل

• يمكن أن تتغير درجة الكثافة أو تظهر علامات تعفن

• يمكن أن يكون الغلاف مقطوع، الوعاء المحفوظ به يمكن أن يكون به صدأ، بقع أو أنتفاخ العبوة.

في هذه الحالات من الأفضل عدم تناول هذا المنتج الغذائي.

## بيانات المنتج – Etichettatura

البيانات الواردة على غلاف المنتج لا بد وأن تتضمن بوضوح المكونات وتاريخ انتهاء الصلاحية.  
حينما تكتب الجملة الآتية:

"يفضل الأستهلاك خلال الفترة من – إلى ..... – ... consumarsi preferibilmente entro il"  
هذا يعنى أنه إذا تم حفظ المنتج بطريقة صحيحة يمكن تناولة أيضاً بعد عدة أيام من التاريخ المذكور.

فى حين إذا ما كتبت الجملة الآتية:

"يستهلك حتى تاريخ .. – da consumarsi entro il" أو "تاريخ أنتهاء الصلاحية .. – scade il"  
هذا يعنى أنه بعد التاريخ المذكور لا يمكن تناول المنتج أو بيعة.

ينصح عمل توقع فترة الأستهلاك والشراء بموجب ذلك.

### شراء كميه قليله مع الأستمرار

Comprare poco e spesso

### التعامل مع المواد الغذائية

GESTIONE DEGLI ALIMENTI

### بعد الشراء.

المنتجات التى يتم شرائها لها نوعين من الأستعمال:



- الأستهلاك الفورى
- الأستهلاك بعد الحفظ و/أو إعداد آخر.

### المواد الغذائية يمكن أن تقسم إلى:

أغذية ثابتة وهى التى لا تتغير بسهولة ويمكن أن تحفظ جيداً لمدة من الزمن وبدرجة حرارة الجو المحيط بها.

أغذية قابلة للتلف وهي معرضة للتلف السريع، فلا بد من الإستهلاك خلال وقت قصير ولا بد من الحفظ بالثلاجة أو المجمد.



بالنسبة لهذه المواد الغذائية ينصح بالدقة والحذر عند مراجعة البيانات الواردة على الغلاف وتاريخ أنتهاء الصلاحية وطريقه الحفظ التي يجب مراعاتها.

### حفظ المنتج

## CONSERVAZIONE



التبريد – Refrigerazione

الثلاجة – Frigorifero

درجة الحرارة المفضلة لحفظ الأغذية القابلة للتلف هي 4 درجات مئوية - 4° C. - وعموماً تكون أقل من 10 درجات مئوية - 10° C. sotto dei + 10° C.

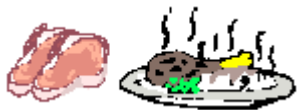
الثلاجة تحد من نمو الميكروبات ولكن لا تقتلها

IL FRIGORIFERO RALLENTA LA CRESCITA DEI MICROBI MA NON LI UCCIDE.

من المهم تجنب عدم تكديس الثلاجة حيث يمكن للهواء المبرد من أن يحيط بالأطعمه, حيث سوء التهويه يمكن أن يسبب نمو العفن والفطريات.



المنتجات الموضوعة بالثلاجة لا بد وأن تغلف جيداً أو تحفظ في اوعية مغلقة بحيث يتجنب الخلط بين الأغذية المختلفة والوقاية من نقل التلوث. (بمعنى منع الأطعمه الملوثة من الاحتكاك بالأطعمه السليمة).



الأغذية المطهوه يجب أن تحفظ منفصلة عن الغير مطهوه.



نظراً لأنه بالمنزل ليس من الممكن توزيع الأغذية في أكثر من ثلاجة, ينصح بأستخدام الطوابق المتاحة مع مراعاة تصنيف أنواع الأغذية حسب الرائحة الظاهره



(على سبيل المثال: السمك الطازج) يكون أبعد ما يمكن من الأطحمه مثل الذبد, حيث انه يمتص الروائح.



**النظافة والتخلص من الثلج العالق لابد من المتابعة الدورية والمنتظمة,** حتى يمكن صيانة جهاز التبريد, لأنه في حالة وجود طبقة سميكة من الثلج حول مواسير التبريد تؤدي إلى ضعف درجة التشغيل.



**أفضل السبل لتوزيع الأطحمه داخل الثلاجة هي حسب الترتيب الآتي والتي تبدأ من الأعلى إلى الأسفل كما يلي:**

- أطحمه مطهوه أو جاهزة للتناول
- لحوم
- بيض, خضروات, فواكة

**مُجمّد – فريزر – Congelatore – surgelatore**

المُجمّد (الفريزر) بدرجة حرارة – 18 مئوية, هو مناخ مناسب لحفظ الأطحمه لفترة طويلة. ومن هو مهم للغاية, ترتيب عبوات الأطحمه المجمدة ووضع التاريخ عليها حتى يتم الأستهلاك بالتتابع, وهذا حسب مبدأ:

**"المحفوظ أولاً يستهلك أولاً"**



على المستوى المنزلي ينصح تجميد الأغذية بعد تقسيمها إلى كميات صغيرة.

**التنويب بعد التجميد – Scongelamento**

الأغذية المجمدة لابد من تنويبها تماماً قبل الطهي: ففي حالة عدم التنويب الكامل يمكن أن يمنع وصول الحرارة بصورة كافية إلى داخل الأطحمه وبهذا تتمكن الميكروبات من البقاء حيه حتى نهاية الطهو.

**المناخ المناسب للتنويب هو القطاع الذي تكون فيه درجة الحرارة ما بين + 4 إلى + 10 درجات مئوية داخل الثلاجة.**



**استخدام الملح – Salatura:** بعض الكائنات الحيه الدقيقة لا تستطيع مقاومة درجة تركيز عالية للملح, فالملح يوقف نشاط الحياه عن للميكروبات عن طريق سحب الماء عنها.

**أستعمال السكر – Uso dello zucchero :** وجود السكر بدرجة تركيز بسيطه, قد يساعد على نمو بعض الميكروبات التي تسبب الحموضة, فى حين وجود درجة تركيز عالية يتوقف نمو الميكروبات, تماماً مثل وضع الملح.

**الأطعمه الدخنه – Affumicamento :** دخان الخشب يحتوى على مواد مضادة للميكروبات ومواد معطره. فخطوات التحضير تصطب دائماً مع التجفيف والتمليح.



**استعمال الخل – Uso dell'aceto :** الخل يسبب حموضة المجال والمنتج المُعرّض هو أيضاً, فى نفس الوقت يمنع تكاثر الميكروبات.

**أستعمال الزيت – Uso dell'olio :** الزيت فى حد ذاته ليس له أى تأثير على الميكروبات. يقوم فقط بعزل الغذاء عن الجو ويمنع حدوث أى تلوث والتأثر بالاكسجين. من المهم القيام بمعاملة حرارية و/أو التخليل قبل حفظ المنتج تحت الزيت.



**إذا لم نكن واثقين من الأشياء التي نشتريها, فمن الأفضل تجنب هذه الطرق الأخيره**  
**PERTANTO SE NON SIAMO SICURI DI QUANTO ACQUISTATO È MEGLIO EVITARE**  
**QUESTI ULTIMI METODI**

**طرق اخرى للحفظ – Altri processi di conservazione**

البسطرة, التنشيف, التجميد, التجفيف, استخدام مواد إضافية, العزل عن الهواء, وهى طرق توكل إلى منشآت مجهزة لذلك وبها الأدوات والوسائل المخصصة لضمان الفاعلية والنظافة.

## الطهو – COTTURA

الطهو الجيد, وهو الذى تصل درجة الحرارة فيه الى 70 – 80 درجة مئوية بداخل الطعام, وهذا يكفى بشرط ضمان عدم التلوث بعد ذلك.



### الحذر أثناء التحضير

Attenzione alla preparazione

### لحوم ودواجن

CARNE E POLLAME

لا بد من الأخذ فى الاعتبار أن المنتجات الحيوانية لا يمكن تناولها بدون طهو، وأنه قبل الطهو يفضل غسلها بماء دافئ.



يتم الطهو بقطع صغيره بحيث تصل درجة حرارة عالية إلى الداخل. بعد الطهو, لا بد من تناول مباشرة.



للتقطيع والإعداد للحوم المطهوه، لا تستخدم أدوات وأسطح للعمل تحمل آثار أطعمه غير مطهوه.

بعد الاستخدام أغسل جيداً الأدوات والأسطح المستخدمة واليدين بالصابون والماء الساخن.



## البيض والمنتجات التي يكون فيها البيض عنصر أساسي UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA



أي منتج يعد باستخدام البيض لابد من الطهو الجيد و التناول خلال وقت قصير.



لتحضير الكريما والصلصة، وهي أطعمه مفضله على وجه الخصوص لنمو البكتريا، فمن الأفضل استخدام بيض مبستر ولكن بسبب عدم توفرها بالسوق، فلا بد من الطهو الجيد للكريما و التناول السريع.  
لابد من غسل البيض قبل كسره.



البيض المنتج من دجاج الذي يربى من قبل الأفراد - ruspanti - هو أخطر الأنواع لأنه بدون رعاية صحيه (بيطرية).

بعد الأعداد لابد من الغسل الجيد، بالصابون والماء الساخن للأدوات والأسطح المستخدمة واليدين.

## أسماك ومنتجات بحرية

PESCI E FRUTTI DI MARE



تجنب تناول الأسماك ومنتجات بحرية غير مطهوه:  
المنتجات البحرية (أو فواكة البحر من القواقع والقشريات) التي لا تتفتح أثناء الطهو، لابد من عزلها.

بعد الأعداد لابد من الغسل الجيد، بالصابون والماء الساخن للأدوات والأسطح المستخدمة واليدين.

## الخضروات والفواكة VERDURA E FRUTTA



الخضروات والفواكة لابد من غسلهم قبل تناول حتى فى حالة شرائها مقطعه ومغسوله سابقاً ومغلفة فى عبوات مغلقة.

بخصوص غسل الخضروات, من الأفضل استعمال الماء البارد بكثرة مع إضافة البيكربونات الصديوم (يكفى ملعقة صغيرة على واحد لتر من الماء) أو إضافة بضع قطرات من معقم يحتوى على مادة الكلور.

## الأغذية المحفوظة التى تصنع بالمنزل CONSERVE DOMESTICHE

المنتجات تغسل جيداً بماء كثير, تحك بفرشاه نظيفة تستخدم فقط للأغذية. التنشيف بقطع قماش نظيفة ولا تنشف بقطع القماش المستخدمة أثناء العمل, المعرضة للأتربة أو الحشرات, وهذا سواء قبل وبعد الطهو.



سطح المستخدم للعمل لابد أن يكون دائماً نظيف سواء قبل, خلال وبعد تحضير الأطعمه المعده للمحفظ.

استعمال عبوات صغيرة (أقصى حجم 300 – 500 ملليجرام) والتي يجب أن تعقم بأن توضع بالماء المغلى لمدة 10 دقائق بوعاء مغلق.



بخصوص المربات, كميته السكر لابد ألا تقل عن 50% من الوزن.



المنتجات النباتية التى تحفظ تحت الزيت أو تحت الماء ( sott'olio o al naturale ) لابد من أن تطهى فى إناء ضغط (Pentola a pressione) لمدة 3 دقائق على الأقل.



الخل يقلل من أخطار تطور مادة التوكسين السامه والتي تسبب التسهم الناتج عن اللحوم المحفوظه.

المنتجات المحفوظة تحت الماء والملح لابد وأن لا تقل عن 10% من الوزن.

Testo a cura di :

Dott. Adriano Jacini , ASV Ornella Delfrate  
-Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione-

Ha collaborato:

D.ssa Anna Silvestri - Dipartimento di Prevenzione-

Realizzazione grafica a cura di:

ASV Danila Cecile - Dipartimento di Prevenzione-

Aprile 2002

تمت ترجمة النص من طرف: الجالية الإسلامية بإيطاليا – ميلانو

Testo tradotto in collaborazione con:

**La Comunità Islamica In Italia – Scuola Araba**

Via B. Quaranta, n°. 54

20139 – Milano

Traduttore: Mostafa Rifai