



بهداشت و ایمنی مواد غذایی

(مناسب برای دانش وین رشته های بهداشتی نظیر بهداشت مواد غذایی، بهداشت محیط، بهداشت حرفه ای، بهداشت عمومی، تغذیه، سم شناسی مواد غذایی و سایر رشته های مرتبط)

م. الفین

سمرد صالح زاده

(دانشجوی PhD مهندسی بهداشت محیط دانشگاه علوم پزشکی کردستان)

افشین ملای

(PhD مهندسی بهداشت محیط، استاد تمام و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان)

شادیه محمدی

(PhD بهداشت مواد غذایی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان)

شادی کهزادی

(دانشجوی PhD مهندسی بهداشت محیط دانشگاه علوم پزشکی کردستان)

پریسا مظفری

(کارشناس مهندسی بهداشت محیط دانشگاه علوم پزشکی کردستان)



URL: www.khaniran.com

عنوان و نام پدیدآور: بهداشت و ایمنی مواد غذایی (مناسب برای دانشجویان رشته‌های بهداشتی نظیر بهداشت مواد غذایی، .../ مولفین حمزه صالح‌زاده... [و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: خانیران، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۸۷ص: مصور، جدول، نمودار.

شابک: 978-622-6932-71-4 وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: رتفین صالح حمزه‌زاده، افشین ملکی، شادیه محمدی، شادی کهزادی،

پریسا مظفری

شناسه افزوده: حمزه‌زاده صالح، ۱۳۷۱ -

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۲۷۴۶۸

Food Hygien and Society

نام کتاب اصلی:

نام کتاب: بهداشت و ایمنی مواد غذایی

۱۳۹۸	بارخ‌نشر:	دکتر حمزه صالح‌زاده،	مولفان:
اول	نویسنده:	دکتر افشین ملکی، دکتر شادیه محمدی	
۳۰۰ نسخه	شمارگان:	دکتر شادی کهزادی، مهندس پریسا مظفری	
۲۱۰۰۰ ریال	قیمت:	انتشارات خانیران	ناشر:
۹۷۸-۶۲۲-۶۹۳۲-۷۱-۱	شابک الکترونیکی:	مهدی خانی	طراح جلد:
978-622-6932-71-4	ISBN		

دفتر تولید و پخش: تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر شمالی، ابتدای خیابان نصرت، کوچه باغ نو،
کوچه داوود آبادی شرقی، پلاک ۴، زنگ اول همراه: ۰۹۱۲۱۹۹۹۱۲۰ (مدیر فروش)
تلفکس: ۶۶۹۵۰۷۷۲ تلفن: ۶۶۹۶۵۳۹۶-۶۶۹۵۰۷۷۲-۶۶۹۵۴۰۵ (کد تهران ۰۲۱)

فروشگاه اینترنتی: www.khaniranshop.com

هرگونه چاپ و تکثیر از محتویات این کتاب بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع و شرعاً حرام است.
متخلفان به موجب قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۸	مقدمه ناشر
۹	مقدمه مولفان

فصل اول: فساد آلودگی مواد غذایی

۱۲	ماده غذایی
۱۳	خطر آلودگی مواد غذایی بهداشت مواد غذایی
۱۳	آلودگی مواد غذایی
۱۳	فساد مواد غذایی
۱۳	انواع آلودگی مواد غذایی
۱۳	آلودگی اولیه
۱۳	آلودگی ثانویه
۱۳	عوامل ایجاد کننده فساد مواد غذایی
۱۳	عوامل بیولوژیکی
۱۳	عوامل فیزیکی
۱۴	عوامل شیمیایی
۱۴	تقسیم بندی مواد غذایی از نظر سرعت فساد شدن
۱۵	مسمومیت غذایی
۱۵	غذاهایی که باعث مسمومیت غذایی می شوند
۱۵	علائم شایع مسمومیت غذایی
۱۵	مراقبت های بعد از مسمومیت غذایی
۱۵	چه زمانی به پزشک مراجعه شود
۱۵	راه های پیشگیری از مسمومیت غذایی
۱۶	عفونت های غذایی
۱۶	عفونت های میکروبی
۱۶	عفونت های انگلی
۱۷	عوارض داروهای موجود در مواد غذایی
۱۷	عوارض افزودنی های مواد غذایی
۱۷	مسمومیت ناشی از گیاهان سمی
۱۸	کودها و مواد شیمیایی، آفت کش ها و حشره کش ها

فصل دوم: روش های نگهداری مواد غذایی

۲۰	روش های نگهداری مواد غذایی
۲۰	حرارت دادن
۲۰	سرما و انجماد
۲۱	توصیه های عمومی در مورد انجماد مواد غذایی
۲۱	سوختگی فریزری
۲۱	روش های رفع انجماد صحیح
۲۲	خشک کردن
۲۲	استفاده از مواد شیمیایی
۲۲	تغلیظ
۲۲	دود دادن
۲۲	تخمیر
۲۳	عمل آوری و شور کردن
۲۵	اشعه دادن
۲۵	استفاده از انبار و سیلو
۲۶	اطلاعات ضروری بر روی بسته بندی مواد غذایی
۲۷	اطلاعات تکمیلی بر روی بسته بندی مواد غذایی

فصل سوم: تقلبات مواد غذایی

۳۰	مقدمه
۳۰	تقلبات در مواد غذایی
۳۰	انواع دیگر تقلب
۳۰	تقلبات در لبنیات
۳۱	تقلب در شیر
۳۱	شیر فاسد برگشتی
۳۲	مشخصات شیر
۳۲	مخلوط کردن شیر حیوانات مختلف
۳۲	اضافه کردن آب به شیر
۳۲	تشخیص تقلب
۳۳	اضافه کردن جوش شیرین به شیر
۳۳	تشخیص تقلب
۳۳	اضافه کردن نشاسته به شیر
۳۳	تشخیص تقلب
۳۴	افزودن کرومات و دی کرومات پتاسیم به شیر
۳۴	تقلب در کره
۳۴	اضافه کردن آب به کره
۳۴	اضافه کردن چربی های حیوانی یا گیاهی به کره

۳۴	افزودن بی‌کرومات به کره
۳۴	اضافه کردن مواد رنگی به کره
۳۵	تقلب در کشک و ماست
۳۵	تقلبات در فرآورده‌های گوشتی
۳۵	تقلب در گوشت قرمز
۳۵	تقلب در گوشت مرغ
۳۶	تقلب در گوشت ماهی
۳۶	تشخیص تقلب در گوشت ماهی
۳۶	تقلب در روغن خوراکی
۳۷	تقلب در برنج
۳۷	تقلب در ادویه‌جات
۳۷	تقلب در زعفران
۳۸	تشخیص تقلب در زعفران
۳۸	تقلب در فلفل و زردچوبه
۳۸	پیشنهادهای در خصوص خرید ادویه اصل
۳۸	تقلب در قهوه و کاکائو
۳۹	تقلبات در آجیل
۳۹	تقلب در آبلیمو و آبغوره
۳۹	تقلب در سرکه
۳۹	تقلب در رب گوجه فرنگی
۴۹	تشخیص تقلب
۴۰	تقلب در چای
۴۰	تقلب در عسل
۴۱	ویژگی‌های عسل طبیعی و تقلبی
۴۱	تقلب در لواشک و ترشی
۴۱	سایر تقلبات
۴۲	روش‌های عمومی تشخیص و پیشگیری از تقلب در مواد غذایی
۴۳	جنبه‌های قانونی

فصل چهارم: نگهداری مواد غذایی

۴۶	نکات بهداشتی آشپزخانه
۴۶	گام‌های سالم‌سازی سبزیجات
۴۷	پاک‌سازی
۴۷	انگشت‌زدایی
۴۷	گندزدایی
۴۷	آب‌کشی و شستشوی نهایی
۴۷	نکات مهم در مورد سبزیجات
۴۸	شرایط نگهداری مواد غذایی بر کاربرد

۴۹	نگهداری غذای کنسرو شده
۴۹	نگهداری روغن جامد و مایع
۴۹	نگهداری غلات و حبوبات
۴۹	نگهداری برنج
۵۰	نگهداری سس مایونز
۵۰	نگهداری نمک
۵۰	نگهداری قند و فرآورده های قندی
۵۱	نگهداری تخم مرغ
۵۱	نگهداری پنیر
۵۱	نگهداری شیر و ماست و کشک
۵۲	نگهداری گوشت قرمز
۵۲	نگهداری گوشت سفید
۵۲	نگهداری گوشت ماهی
۵۳	درجه حرارت و زمان نگهداری مرغ ماهی
۵۳	نگهداری کره
۵۳	نگهداری گوشت منجمد
۵۴	نگهداری مرغ منجمد
۵۴	نگهداری سیب زمینی
۵۴	نگهداری پیاز
۵۵	نگهداری ادویه جات
۵۵	نگهداری نان
۵۶	نگهداری میوه ها و سبزیجات تر
۵۶	نگهداری سبزیجات منجمد
۵۶	نگهداری میوه های خشک و مغزها
۵۷	نگهداری شیرینی
۵۷	نگهداری رب
۵۷	نگهداری غذای باقیمانده
۵۸	نگهداری لیمو و دیگر مرکبات
۵۸	نگهداری کرفس
۵۸	نگهداری سیر
۵۸	نگهداری سیب و موز
۵۹	نگهداری قهوه
۵۹	نگهداری گوجه فرنگی
۵۹	نگهداری فلفل دلمه ای
۶۰	نگهداری انواع رشته
۶۰	نگهداری آرد

فصل پنجم: انجماد بهداشت مواد غذایی

۶۸	نکات مربوط به انجماد مواد غذایی
۶۹	اصول فریز کردن مواد غذایی
۶۹	آماده سازی مواد غذایی
۶۹	بسته بندی و شرایط آن
۷۰	ظروف بسته بندی مواد غذایی
۷۰	کیسه های نایلونی زیپ دار
۷۰	نکات کلی در مورد مصرف مواد غذایی
۷۱	بهداشت مواد غذایی مختلف
۷۱	بهداشت گوشت قرمز
۷۲	بهداشت ماهی
۷۴	بهداشت گوشت مرغ
۷۵	بهداشت شیر
۷۶	بهداشت پنیر
۷۷	بهداشت کشک
۷۸	بهداشت بستنی
۷۹	بهداشت تولید بستنی
۸۰	بهداشت کره
۸۰	بهداشت تخم مرغ
۸۲	بهداشت مواد غذایی کنسرو شده
۸۲	بهداشت روغن ها
۸۳	بهداشت سس گوجه فرنگی و سس مایونز
۸۴	بهداشت فرآورده های گوشتی بسته بندی شده
۸۴	بهداشت نان
۸۷	منابع

به نام خالق پاک‌ها

کتابی که پیش رو دارید خلاصه‌ای کامل از مهم‌ترین نکات مربوط به بهداشت مواد غذایی شامل شرایط نگهداری، فساد، تقلبات مواد غذایی و سایر موارد است که به صورت بسیار کاربردی نوشته شده و سعی شده است نهایت امانت‌داری در برداشت و انتقال مطالب از کتاب‌های مورد استفاده و ذکر منابع رعایت گردد. کتاب حاضر مجموعه‌ای از نکات و مفاهیم ضروری فصل‌هایی است که بیشترین اهمیت و بالاترین امتیاز در آزمون کارشناسی ارشد و دکترای رشته‌های مرتبط با مواد غذایی نظیر بهداشت مواد غذایی، تغذیه و سایر رشته‌ها را دارا است. تقریباً تمام متن کتاب به صورت نکات جداگانه آورده شده که خواننده نیاز تمرکز بالا برای درک یک مفهوم در چندین بند را نداشته باشد. کتاب حاضر برای دانشجویان در حال تحصیل در تمام مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد، دکترا و حتی فارغ التحصیلان بسیار مناسب بوده که با مراجعه به هر سرفصل می‌توانند مجموع نکات مربوط به آن فصل را ملاحظه فرمایند. نوشتار کاربردی این کتاب به گونه‌ای است که حتی خانوار و افرادی که نگران سلامت خانواده خود هستند بتوانند به آسانی از آن استفاده نمایند. در قسمت‌هایی از کتاب، از کتاب‌های بهداشت مواد غذایی که در پایان کتاب به عنوان منبع امد است، استفاده شده و نویسنده بر خود لازم می‌بیند این موضوع را ذکر کرده و تشکر خود را تقدیم نویسنده‌گان این کتاب‌ها نماید.

این کتاب را به دانشجویان، فارغ التحصیلان و کارکنان داسوز رشته‌های بهداشتی که با نگاه خدمت رسانی در جهت آبادانی این سرزمین گام برداشته‌اند تقدیم می‌کنم.

در پایان بر خود لازم می‌دانیم از زحمات مدیریت محترم اسرارات خانان جناب آقای محمدرضا خانی و همکاران سپاسگزاری نماییم.