الخليج

أخبار الدار, تحقيقات وحوارات

12 سبتمبر 2019 05:34 صباحا

مشتريات المستهلكين.. قنابل غذائية في سلة التسوق

تحقيق: يمامة بدوأن

حذر خبراء الصحة ومسؤولو البيع من تحول سلة تسوق المستهلكين إلى قنابل غذائية، في حال تعرضها للتلف، أو البتكيريا، في ظل ارتفاع درجات الحرارة، التي تساهم في نمو الكائنات الدقيقة على المنتجات المبردة، والمجمدة، في حالة تعرضها للذوبان بطريقة غير صحيحة، ما يعزز من احتمال الإصابة بالتسمم الغذائي.

وقالوا ل«الخليج» إن السلوكات الخاطئة في التسوق، ونقل المنتجات «المبردة والمجمدة» على وجه الخصوص، في الأجواء الحارة، يعزز من تلفها بصورة خطيرة، تنعكس على صحة المستهلكين، إلا أنه يمكنهم حماية صحتهم من خلال اتباع الإرشادات التوعوية في ما يتعلق بتسوق المنتجات الجافة، تليها الطازجة، سواء المبردة، أو الخضار، فضلاً عن تعبئتها بأكياس حافظة للبرودة، والتي تجنبها التعرض للحرارة، أو أشعة الشمس.

وأكد عدد من المتسوقين أهمية التمتع بثقافة استهلاكية في شتى المجالات، لكونها صمام أمان لهم ولعائلاتهم، إضافة إلى اختيار أوقات مناسبة للتسوق، مثل ساعات المساء، لكون درجات الحرارة أقل من النهار، وقراءة ملصقات المنتجات للتأكد من تعبئتها، وصلاحية انتهائها، وغير ذلك.

أكدت تعاونية الاتحاد في دبي، حرصها على تعزيز وعي المستهلكين في ما يخص طريقة التسوق الصحيحة، لتجنب

تلف المنتجات المبردة، والمجمدة، حيث إنها تقوم بتنفيذ برامج توعوية للمستهلكين، من خلال بث رسائل تثقيفية عن سلامة الأغذية بواسطة الشاشات الموجودة في صالات العرض، إلى جانب المشاركة، ودعم العديد من حملات بلدية دبي، التي تسهم في نشر المعرفة والوعي حول طرق حفظ الطعام، والتسوق بشكل مثالي. وأضافت أنه من الضروري اختيار المواد الجافة أولاً، كالحبوب والبقوليات، وجعل المواد المبردة والمجمدة، واللحوم، والأسماك، والدواجن، آخر المشتريات، لتجنب ارتفاع درجة حرارتها، وبالتالي تلفها، إلى جانب فصل الأغذية النيّئة عن الخضار والفاكهة في عربة التسوق لتلافي حدوث التلوث المتبادل، مع الحرص على قراءة البطاقة الغذائية لجميع المنتجات الغذائية قبل شرائها.
وأشارت التعاونية إلى أن عملية التسوق تمثل حلقة مهمة في سلسلة السلامة الغذائية، نظراً لإمكانية تعرض المواد الغذائية لخطر التلوث، أو التلف نتيجة الممارسات الخاطئة خلال عملية التسوق، ولضمان الحفاظ على سلامة الأغذية عند التسوق، ينصح باتباع إرشادات وضوابط التسوق الآمن، والمتمثلة في فصل المواد الغذائية، ومواد التنظيف، والأدوات المنزلية، وغيرها من المشتريات غير الغذائية، إلى جانب ترتيب المنتجات الطازجة من الخضار، والفواكه، بشكل يضمن عدم تلفها، ونقلها للمنزل بعيداً عن أشعة الشمس، مع ضمان وسيلة نقل ذات درجة حرارة ملائمة.

مصداقية المنفذ

بدورها، أوضحت لطيفة محمد راشد، رئيسة قسم التغذية في وزارة الصحة، أهمية التسوق من أماكن ذات مصداقية، لكونها تهتم بتفاصيل الصحة والسلامة الغذائية، كما أن بعضها يوفر لوحة لقراءة درجة حرارة المبردات، وبالتالي يمكن للفرد التأكد من أن الأغذية موجودة في درجة برودة تتراوح بين 4-5 درجات مئوية، وفي حالة كانت مجمدة يتم الضغط عليها للتأكد أن قوامها قاسية مثل الصخر.
وشددت على ضرورة تسوق الأغذية المبردة والمجمدة في آخر المطاف، كي لا تتعرض للذوبان، أو التلف، خاصة أن العديد من المستهلكين يستغرق وقتاً طويلاً في جولة الشراء من التعاونيات، أو المنافذ الكبرى، كما أنه وعند العودة من السوق، خاصة أن درجة حرارة المركبة تكون مرتفعة، يجب تجنب وضع المشتريات المبردة والمجمدة في الصندوق الخلفي للمركبة، بل وضعها على المقعد الأمامي في مواجه المكيف، أو حفظها في أكياس مخصصة تحفظ درجة برودتها، والتوجه بها مباشرة للمنزل.
وأشارت راشد إلى أن بعض ربات المنازل يقمن بتوزيع اللحوم في أكياس قبل وضعها في المجمد «الفريزر»، بحسب حصص طهيها لاحقاً، وهو سلوك سليم، يجنب تكون البكتيريا، خاصة السالامونيا، عند محاولة اقتطاع جزء منها، وهو في حالة التجمد لاستخدامه في الطبخ، وإعادة القسم الآخر إلى «الفريزر».
وحول أفضل وسيلة لتذويب اللحوم المجمدة قبل طهيها، أوضحت أنه يتم من خلال وضعها في الثلاجة كي تذوب تدريجياً، وعدم نقعها في ماء فترة طويلة، خاصة أن الماء في هذه الحالة يكون أرضا خصبة لتكون البكتيريا.

اختصار الوقت

في حين قال الدكتور جهاد سعادة، اختصاص علم الأمراض المعدية والمناعة، إن نسبة خطر الإصابة بالتسمم الناجمة عن تناول الأغذية المبردة والمجمدة ترتفع في الصيف بنسبة تتراوح بين 17-22% بشكل عام، إلا أنه يمكن للفرد تجنب تعرض مشترياته للإصابة ببكتيريا السالمونيلا، أو كامبيلوباكتر، من خلال اتباع عدة خطوات، على رأسها التسوق ليلاً، وعدم وضع المشتريات المجمدة في صندوق المركبة الخلفي، واختصار وقت العودة للمنزل عقب التسوق، حيث إن الوقت الآمن يصل إلى 45 دقيقة، وبعدها تكون المشتريات عرضة للتلوث.
وأضاف أن تحويل المنتج المجمد من «الفريزر» إلى الثلاجة لإذابته، يعد أفضل الوسائل، لكون برودة الثلاجة تعتبر

أجواء مناسبة لعدم نمو البكتيريا، بينما على ربة المنزل غسل أسطح التقطيع بين كل مادة غذائية، خاصة بين الخضار، واللحوم، حيث أن اهتمام المستهلكين بالصحة الوقائية يرتفع باطراد، إلا أن المستهلك يقلل دائماً من شأن العدوى المطبخية.

وحول منتجات الألبان، قال الدكتور سعادة إنها تعتبر من أكثر المواد الغذائية عرضة للتلف عند تعرضها لتذبذب درجة حرارة حفظها، وتداولها، لذلك لا بد أن تكون في آخر قائمة المشتريات، كما يجب مراعاة عدة عوامل عند اختيار عبوات منتجات الألبان، بصفة عامة، ومنها يفضل دوماً شراء المنتج خلال النصف الأول من فترة الصلاحية، ما يمنح المستهلك فترة أطول لتناوله، وسلامة العبوة وخلوها من العيوب، كالانتفاخ والرضوض، والتأكد من سلامة الثلاجة في المنفذ، أو التعاونية، وطريقة وضع المنتجات فيها، شرط ألا تكون متراصة فوق بعضها بعضاً، وبالتالي وصول البرودة لجميع العبوات، كذلك الحرص على عدم ملامسة المنتجات لبعضها بعضاً، خاصة الخضار، واللحوم.

جذب الزبائن

وفي السياق نفسه، قال راجيش مارو، مسؤول البيع في إحدى البقالات، إنه من الطبيعي عرض بعض المنتجات غير الغذائية على الواجهة الزجاجية الأمامية للمتجر، بهدف جذب الزبائن، وهي بذلك لن تتعرض للتلف من حرارة الشمس، أو ارتفاع درجات الحرارة، إلا أن المواد الغذائية الأخرى كالمعلبات، فيتم وضعها على أرفف داخلية في مواجهة التكييف، أما الأغذية القابلة للذوبان، فهي معروضة في ثلاجات خاصة، ويتم التحقق من برودة مكان الحفظ باستمرار.

وأكد أن حرص المستهلكين الدائم على تفقد برودة الأغذية القابلة للذوبان وصلاحية إنتاجها، تدفعهم إلى التحقق المستمر من حالتها، كي لا يتعرضوا للمساءلة من الجهات الرقابية، فضلاً على سمعة المكان، وبالتالي يدفعهم ذلك إلى الحرص الشديد على نظافة أماكن التخزين المبردة، وعدم رص المنتجات فوق بعضها بعضاً كي تصلها البرودة بالتساوي.

سلوكات صحيحة

في المقابل، أكد عدد من المستهلكين على أهمية عدم الاستهانة بتعرض المنتجات المبردة أو المجمدة للتلف، نتيجة ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف، والتي قد تجعلها أشبه بقنبلة غذائية في سلة المشتريات، أو على مائدة الطعام.

وقالت ماجدة السيد جمال، ربة منزل، إن هناك بعض السلوكات الصحيحة التي تجنب الفرد العرضة للتسمم، ومنها أهمية شراء المنتجات الجافة في بداية التسوق، كالبهارات، والأرز، والحبوب، وغيرها، ثم شراء الأغذية المعلبة، تليها الخضار والفواكه الطازجة، وفي آخر المطاف شراء الأغذية المبردة كالحليب، ومنتجات الألبان، والمجمدة مثل منتجات اللحوم، والدواجن، والأسماك، لأن ذلك يساهم في المحافظة على درجة برودة المنتج إلى حين الوصول للمنزل. وأضافت أن العديد من ربات المنازل يتسوقن في ساعات المساء، لأن درجات الحرارة المرتفعة بالنهار تجعل من السلع المبردة والمجمدة أشبه بقنبلة غذائية، ويمكن أن تصيب عائلة كاملة بالتسمم في حال تعرضها للتلوث.

أما سائد الأشقر، فأوضح أنه كثيراً ما يقع في مأزق عند تسوقه مشتريات الأسبوع، إذ يعمد إلى شراء المنتجات المبردة بداية، لكونها قريبة منه عند الدخول للجمعية، من دون أن يعلم سوء هذا السلوك، الذي قد يعود بنتائج سلبية على صحة عائلته، إثر تعرضها للإصابة بالبكتيريا.

وتابع أنه حرصاً منه على سلامة أبنائه، فهو دائم الاطلاع على الإرشادات الصادرة عن مختلف الجهات المعنية، وأهمها في ما يتعلق بشراء اللحوم، خاصة ضرورة قراءة بطاقة التعريف الموجودة على المنتج، والتي تبين تاريخ انتهاء

الصلاحية، ونوع اللحم، كما يمكن للفرد التيقن من صلابة المنتج الموجود «بالفريزر»، فكلما كان ليّنا، فهذا يعني أن درجة التبريد غير كافية، وبالتالي احتمال تكون البكتيريا فيه، ويتوجب عدم شرائه.
بينما دعا أنس علاونة، إلى ضرورة التقيد بالإرشادات التي تطلقها مختلف الجهات المسؤولة ومنافذ البيع، من أجل الحفاظ على الصحة العامة، خاصة أن المستهلك قد يدفع فاتورة عالية لعلاجه في حالة تعرضه للتسمم الغذائي، نتيجة الإهمال في تراتبية تسوق المنتجات الجافة، والنيّئة، أو وضعها جميعاً في كيس واحد.
وقال إن الغذاء قد يتحول إلى مصدر للقلق في حالة عدم الحفاظ عليه في درجات حرارة محددة، خاصة اللحوم، والألبان، ومشتقاتها، لأنها شديدة التأثر بتغير الحرارة، الأمر الذي يجعل من الفرد طبيب نفسه، وخبير تسوق قبل أي أحد آخر، من أجل حماية صحة أبنائه.

نصائح لتجنب التسمم الغذائي

وجه الدكتور جهاد سعادة، اختصاص علم الأمراض المعدية والمناعة، عدة نصائح للمستهلكين، تجنبهم نمو الكائنات الحية الدقيقة على المنتجات، عند شرائها في فصل الصيف، واحتمال تعرضهم للتسمم الغذائي، ومنها ضرورة ترتيب عملية التسوق، والمتمثلة في شراء الأغذية المجمدة في النهاية، وعدم ترك المنتجات الحساسة للحرارة مدة طويلة، مثال على ذلك الزبدة، والقشدة، والمايونيز، واللحوم، والدواجن، والأسماك، حيث يجب وضعها في الثلاجة مباشرة بعد الاستعمال.
وأكد أهمية التخلص فوراً من المنتجات في حال الشك في أن أحد المواد الغذائية غير طازجة، من حيث الرائحة، أو الطعم، كذلك استهلاك المنتجات فور شرائها بفترة وجيزة، فلا يجوز تخزين الكثير من المنتجات الطازجة، وخلال الطقس الحار يفضل القيام بالتسوق بكميات قليلة.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©