

منع امتزاج الأطعمة عند تواجدها بالقرب من بعضها



للمزيد من المعلومات، يرجى التواصل
معنا عبر البريد الإلكتروني وزيارة الموقع
الإلكتروني لبرنامج التوعية بأمراض
المناعة والحساسية:

<http://aiap.hamad.qa>

AIAP@hamad.qa

تثقيف المرضى وأسرهم

patienteducation@hamad.qa



مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation

صحة • تعليم • بحوث HEALTH • EDUCATION • RESEARCH

17-0414

© مؤسسة حمد الطبية ٢٠١٧

الأطعمة الرئيسية المسببة للحساسية الغذائية:

الحليب	القمح
البيض	الصويا
القشريات	الفاول السوداني
المكسرات	السمك

• وللعلم هذه أمثلة فهناك أكثر من ١٧٠ نوع من الأطعمة التي قد تسبب حساسية غذائية أيضاً.

منع امتزاج الأطعمة عند تواجدها بالقرب من بعضها

طريقة التنظيف المناسبة لإزالة المواد المحسنة



الغسل بالماء الدافئ والصابون



ثم الشطف بالماء النظيف.



ثم التجفيف بقطعة قماش جديدة لم تلمس بها أواني أخرى.

احرص على إبقاء وجبات طعام المحسسين للأغذية آمنة بتجنب امتزاجها مع أي كمية من الأغذية التي يتحسسون منها. لأنه حتى الكميات الصغيرة من المؤرج قد تؤدي لردة فعل تحسسية شديدة ولربما مهددة للحياة.

التهلوث الغدائي	امتزاج الأطعمة
يحدث عندما تلوث الكائنات الدقيقة مثل البكتيريا الغذاء.	يحدث عندما يتم نقل المؤرج عن غير قصد من طعام إلى آخر.
يمكن أن يتسبب في أمراض التهابية جرثومية منقولة بالغذاء.	يمكن أن يسبب ردود فعل تحسسية للطعام.
الطهو الجيد قد يقلل أو يلغي فرص الإصابة بالأمراض الجرثومية المنقولة بالغذاء.	الطهو الجيد لا يقلل أو يلغي فرص حدوث الارتكاس التحسسي للطعام.

- اغسل اليدين دائماً وقم بتغيير القفازات عند إعداد أصناف مختلفة من الطعام.
- قم بتنظيف الأواني وألواح تقطيع الطعام وغسلها بالصابون أثناء تحضير قوائم مختلفة من الطعام. وذلك بعد الانتهاء من كل نوع من الطعام أو الانتقال إلى طبخ نوع آخر وهذه تشمل: أسطح الطاوات، ألواح التقطيع، ألواح الشوي المسطحة، إلخ.
- عليك دائماً استخدام أدوات مطبخ نظيفة لإعداد الطعام، مثل: الأواني وصواني الأفران والصحن ولوحات التقطيع، إلخ.
- عند إعداد وجبات طعام متنوعة فيجب أن يتم إعداد كل طعام معزولاً عن الآخر تماماً، وعزل أدوات الطبخ وعدم المشاركة بينها، وهذه تشمل استخدام ألواح تقطيع متعددة وكذلك استخدام ورق قصدير مختلف مع كل نوع طعام وما إلى ذلك.
- من المهم تذكر أنه: إذا تم ارتكاب خطأ ما في إعداد الطعام وحدث أي نوع من الإمتزاج بين الأطعمة المحسنة وغير المحسنة فيجب عندها البدء من جديد وإعداد وجبة صحية جديدة ومناسبة لمرضى الحساسية الغذائية.