

نیاز انسان به غذا

نیاز انسان به غذا یکی از احتیاجات ذاتی است که مهم‌ترین عامل بقای زندگی و طول عمر می‌باشد. احتیاج به غذا دائمی است، تغذیه صحیح رشد را میسر می‌سازد، به تندرستی و طول عمر می‌انجامد و با تأثیر بر روی مغز و روان سبب رشد فکری می‌گردد. غذای انسان باید شامل پروتئین‌ها، چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها، مواد معدنی، ویتامین و آب باشد تا رشد و سلامت بافت‌های بدن تأمین شود و توجه به این نکات در فصل گرما از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

از آنجائیکه هدف تغذیه مناسب و سالم است نه صرفاً رفع گرسنگی، و نیز با توجه به تأثیر این مهم در رشد و نمو جسمی و هوشی انسانها که منجر به دستیابی به نسلی کارآمد می‌گردد که خود منجر به پیشرفت و توسعه یک کشور خواهد شد لذا اهمیت وجود یک برنامه غذایی مناسب که علاوه بر تنوع و تعادل باید از بهداشت و ایمنی کافی نیز برخوردار باشد به شدت احساس می‌شود. چند توصیه در مورد طرز نگهداری صحیح مواد غذایی به زبان ساده، مفید و مختصر برای دانشجویان خوابگاهی ارائه می‌گردد، که به شرح ذیل می‌باشد:

- درجه سرمای یخچال را باید مرتباً کنترل کرد تا بین ۶-۴ درجه سانتی‌گراد باشد.
- از قراردادن مواد غذایی بیش از حد ظرفیت در داخل یخچال یا فریزر باید خودداری نمود.
- میکروب‌های سرما دوست و همچنین کپک‌ها در داخل یخچال هم می‌توانند رشد کنند به خصوص اینکه اغلب داخل یخچالها کمی مرطوب است به همین منظور دانشجویان گرمای توجه داشته باشند که در صورت ریختن مواد غذایی داخل یخچالها برای جلوگیری از رشد میکروبهای سرما دوست سریعاً باید محفظه یخچال را کاملاً تمیز کنند و همچنین همکاری لازم را با خدمه خانه‌های دانشجویی در این امر مهم داشته باشند.
- غذاهایی که در یخچال قرار می‌گیرند باید سالم و تمیز و بهداشتی و در ظروف در بسته نگهداری شوند از قراردادن مواد غذایی خام نظیر سبزیجات و میوه‌های نشسته و گوشت و..... در مجاورت مواد غذایی پخته شده در داخل یخچال باید اجتناب کنید.
- از گذاشتن مواد غذایی گرم و داغ در داخل یخچال خودداری شود.
- اقلام فاسد شدنی باید در داخل یخچال نگهداری شوند زیرا مواد غذایی از نظر دارا بودن مواد مغذی متفاوت هستند هر چه یک ماده غذایی، مواد مغذی بیشتری داشته باشد بیشتر در معرض فساد قرار می‌گیرد زیرا میکرو اورگانیزم‌ها برای بقاء نیازمند مواد مغذی هستند به عنوان مثال در مقایسه شیر و زرد چوبه شیر ماده‌ای مملو از مواد مغذی بوده و در مقابل زرد چوبه مواد مغذی بسیار کمی را دارا می‌باشد پس میکرو اورگانیزم‌ها در شیر خیلی راحت‌تر از زرد چوبه به مواد مغذی دسترسی پیدا می‌کنند در واقع می‌توان گفت هر ماده غذایی بجز مواد غذایی استریل نظیر شیر استریل آنهم در داخل بسته بندی باز نشده دارای تعدادی میکرو اورگانیزم است که در شرایط مناسب نظیر (دمای محیط حدود ۱۵-۲۵ درجه و محیط مرطوب و.....) شروع به رشد می‌نمایند پس باید با قرار دادن مواد غذایی در یخچال یا فریزر جلوی رشد آنها را گرفت.
- مواد غذایی بسته بندی شده در حلب یا قوطی‌های کنسرو بهتر است بعد از باز شدن به ظرف شیشه‌ای یا استیل مخصوص مواد غذایی منتقل شوند و سپس در یخچال نگهداری شود زیرا امکان دارم مواد این ظروف از قسمت‌های بریده شده با ماده غذایی ترکیب شود.

- ترشی ، سرکه و آبلیمو را نباید در ظروف فلزی (بخصوص مسی) نگهداری کرد .
- برای نگهداری مواد غذایی نباید از ظروف خالی مواد شیمیایی ، داروها و غیره استفاده نمود .
- غذای پخته ای که در یخچال نگهداری می شود برای مصرف دوباره باید بخوبی گرم شود به طوریکه همه جای آن حدود ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت ببیند.
- بیش از دو بار گرم کردن غذای پخته کار صحیحی نیست . زیرا هم خطر آلودگی آن بیشتر است و هم ارزش غذایی آن کم شده است .
- غذاهایی که بیش تر در معرض فساد هستند بایستی در قسمت های بالایی یخچال که سردتر است نگهداری شوند .
- حتی الامکان مواد غذایی از انجماد خارج شده را نباید دوباره منجمد کرد.