

أمانة منطقة الرياض
وكالة الخدمات
الإدارة العامة لصحة البيئة
إدارة المسائح والشؤون البيطرية

الطرق الصحية في تداول وحفظ اللحوم



- ٢- عند الطبخ يجب مراعاة الاتي :
- التأكد من تمام نضج اللحوم لان ذلك يقلل من خطورة الأمراض التي تنتقل عن طريقها ويمكن التأكد من تمام نضج اللحوم بأحد الطرق التالية :
- ١- باستخدام مقياس حرارة يقيس درجة حرارة وسط قطعة اللحم (درجة حرارة نضج اللحم ٧٥ درجة مئوية أو أكثر)
 - ٢- تغير لون اللحم من الوردي إلى اللون البني وخصوصا الأجزاء الداخلية بالنسبة للحوم الحمراء
 - ٣- عند قطع اللحم المطبوخ أو الضغط عليه يخرج منه سائل صافي اللون
 - ٤- التأكد من استهلاك اللحوم المطبوخة خلال ساعتين من طبخها أو حفظ المتبقي منها في الثلاجة لمدة لا تزيد عن ٤٨ ساعة
 - ٥- ينصح بالاعتدال في تناول اللحوم الحمراء والأعضاء الداخلية كالكبد والكلى والمخ لأن ذلك قد يؤدي الى ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم وارتفاع حمض اليوريك الذي يؤدي إلى الإصابة بداء النقرس



للاستفسار أو التبليغ عن أي ملاحظة
الرجاء الاتصال بمركز الأمانة على الرقم (٩٤٠)
ehd@alriyadh.gov.sa www.alriyadh.gov.sa

صحة
البيئة
أمانة

صحة
البيئة
أمانة

الطرق الصحية
في تداول
وحفظ اللحوم



إرشادات الطبخ والإعداد

- ١- عند تقطيع اللحوم يجب التأكد من الاتي :
- يجب أن تكون أسطح وألواح تقطيع اللحوم نظيفة وخالية من الملوثات
- أسطح وألواح تقطيع اللحوم النية يجب ان لا تستعمل لتقطيع الاغذية الجاهزة للأكل مثل السلطات والفواكه
- التأكد من غسل اليدين بالماء الدافئ والصابون قبل وبعد تقطيع اللحوم
- غسل أسطح وألواح التقطيع بماء دافئ وصابون وتطهيرها بعد القسيل بمادة مطهرة



يجب حفظ اللحوم بطريقة سليمة حتى تحتفظ بكامل قيمتها الغذائية ودون اضرار صحية بسبب سوء التخزين

- ١ الإسراع في نقل اللحوم ووضعها في الثلاجة
- ٢ تبس المقفازات أثناء التعامل مع اللحوم
- ٣ لا تغسل اللحوم قبل تخزينها في الثلاجة أو الفريزر قدر الإمكان
- ٤ لا تستخدم الأكياس السوداء أو الغير مخصصة لوضع اللحوم بها
- ٥ تقطيع وتوزيع اللحوم في أطباق من الفلين أو أكياس قبل التجميد
- ٦ حفظ اللحوم في مكان خاص في الفريزر بعيداً عن بقية الأطعمة
- ٧ حفظ الكرش والمصران في أكياس معزولة عن اللحوم
- ٨ فصل اللحوم القديمة عن الجديدة
- ٩ عند إذابة اللحوم المجمدة قم بوضعها بمكان أسفل الثلاجة
- ١٠ تجنب إعادة تجميد اللحوم بعد إذابتها لأن ذلك يسبب فقدان بعض العناصر الغذائية وزيادة العدد البكتيري بها
- ١١ يفضل استخدام لوح تقطيع وأدوات مخصصة للحوم



صحة
البيئة
أمانة

صحة
البيئة
أمانة