پیک تندرستی

* برای خرید هر کالایی باید به نام ماده غذایی -پروانه ساخت از وزارت بهداشت،درمان وآموزش پزشکی-پروانه بهره برداری-تاریخ تولید وانقضائ مصرف-آدرس محل ساخت ومشخصات مواد تشکیل دهنده دقت وتوجه شود.
* در هنگام خرید مواد غذایی عرضه شده میبایست از آن بخارات داغ خارج شود زیرا هر غذای پخته شده که بیش از دو ساعت از پایان زمان پخت بی یخچال بماندمیتواند ایجاد مسمومیت نماید.
* در هنگام خرید هر نوع ماده غذایی به ظاهر کارکنان ووضعیت نظافت محیط توجه کنید ، متصدیان و فروشگاههای غیر پاکیزه قابل اعتماد نیستند.
* هرگز از مواد غذایی کپک زده استفاده نکنید.
* جهت نوشیدن آب ابتدا از قابل آشامیدن بودن آن مطمئن شوید وحتما از لیوان شخصی یا یکبار مصرف استفاده کنید تا به بیماریهای عفونی روده ای مبتلا نشوید.
* خرید مواد غذایی از فروشندگان دوره گرد احتمال ابتلا به بیماریهای روده ای واگیر را بیشترمیکند.
* برای صرف غذا فقط به رستورانهای معتبر که اصول بهداشتی در آنها رعایت میشود مراجعه نمایید.
* دوغ وآب معدنی استاندارد را جایگزین نوشابه های گازدار نمایید.
* در هنگام خرید گوشت ومرغ به ظاهر ، رنگ و بوی آن توجه کنید وبه یاد داشته باشید مواد غذایی فاسد با کباب شدن یا پختن سالم نمیشوند.
* نگهداری مواد غذایی پخته شده در خارج از یخچال (دمای 5تا62درجه سانتیگراد)به مدت بیش از 2ساعت وخوب نپختن مواد غذایی میتواند سبب مسمومیت شود.
* بخصوص از مصرف جگر وگوشت نیم پز جدا خودداری نمایید.
* با مصرف تخم مرغ بصورت خام یا عسلی (نیم پز) سلامتی شما به خطر خواهد افتاد.
* در هنگام سفر از حمل مواد غذایی که سریع فاسد میشوند مانند غذاهای گوشتی ، سالاد الویه و...خودداری نموده وبهتر است مواد غذایی خشک مانند گردو،خرما،خشکبار وتنقلات سالم به همراه داشته باشید.