

არაგადამდებ დააუადებათა ინტეგრალური პრევენციისა და  
კონტროლის პოტენციალის გაძლიერება

საკვებზე დაფუძნებული დიეტური გზამკვლევის  
სადისემინაციო პაკეტი

# საკვების უსაფრთხოების ელემენტები

თბილისი  
2007

ამ და 2005 წლის საკვებზე დაფუძნებული დიეტური გზამკვლევის სადისემინაციო პაკეტის შემადგენელი სხვა ინსტრუმენტების დამუშავება მოხდა საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტროსა და ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის ორწლიანი (2006-2007) თანამშრომლობის ფარგლებში დაგეგმილი და განხორციელებული ღონისძიებების შედეგად, რომლებიც შესრულებული იქნა “სინდი“ საქართველოს პროგრამის ჯგუფის მიერ ჯანდაცვის, საკვებისა და კვების და სხვა დარგის ქართველ ექსპერტებთან თანამშრომლობით. პროცესი მოიცავდა ჯანდაცვის სექტორის ფარგლებში საკვებისა და კვების პოლიტიკის განვითარების მიმოხილვას, ექსპერტულ განხილვას, სადისემინაციო პაკეტის შესახებ ჯანდაცვის სფეროს პროფესიონალთა გამოკითხვას (სტრუქტურირებული კითხვარებით), ინსტრუმენტების დამუშავებისა და ფორმირების ღონისძიებებს.

ამ პუბლიკაციის მიზანია ხელი შეუწყოს ჯანსაღი კვების თანამედროვე მტკიცებულებებზე დაფუძნებული რეკომენდაციების გავრცელებას ჯანდაცვის სექტორში და მოსახლეობაში.

**მონაწილეები:** ლევან ბარამიძე, კონსტანტინე ლილუაშვილი, რევაზ თათარაძე, ლელა სტურუა, ვახტანგ ბარბაქაძე, გულნარა დვალი, ნატა მეტრეველი, დალი ტრაპაიძე, მედეა ბელეშაძე, ელენე გიორგაძე, ნინო ვეფხვაძე, რუსუდან კვანჭახაძე, ნანა ლოლაშვილი, ქეთევან შარანგია, რობინზონ წიკლაური

პუბლიკაცია გამოცემულია შ.პ.ს. „სიტყვა“-ში

სააქტორო უფლებები დაცულია

ISBN 978-9941-0-0445-2

## აკტორებისაზან

საკვებზე დაფუძნებული დიეტური გზამკვლევის სადისემინაციო პაკეტის შექმნა და პუბლიკაცია განხორციელდა ჯანმრთელობის დაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის ევროპის რეგიონული ოფისის და საქართველოს ექიმთა ასოციაციის შეთანხმების საფუძველზე 2005 წელს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის დეპარტამენტის, საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტროსა და ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის ეგიდით გამოცემულ სახელმძღვანელო დოკუმენტზე ("ჯანსაღი კვება – ჯანმრთელობის ძირითადი გასაღები") დაყრდნობით.

ჯანმრთელობის დაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია (ჯანმო) წარმოადგენს გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის (გაერო) სპეციალიზირებულ სააგენტოს, რომელიც მოქმედებს როგორც საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის სფეროს მაკოორდინირებელი ორგანო საერთაშორისო დონეზე. მას გააჩნია ფართო ავტონომიის მქონე ექვსი რეგიონული ოფისი (ბიურო), მათ შორის ევროპის ერთეული. ევროპის რეგიონულ ბიუროს ქვეყანაში აქვს ადგილობრივი ოფისი (საქართველოს ოფისის ხელმძღვანელი ქ-ნი რუსუდან კლიმიშვილი). ამ ქვეყნებთან ჯანმო-ს ევროპულ ოფისს (დირექტორი – ბ-ნი მარკ დანზონი) დადებული აქვს ორწლიანი ხელშეკრულება თანამშრომლობის შესახებ. ხელშეკრულებაში საქართველოს წარმოადგენს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტრო.

2006-2007 წლის ხელშეკრულებით განისაზღვრა საქართველოს მთავრობისა და ჯანმო-ს ერთობლივი ძალისხმევის პრიორიტეტები, რომელთა შორისაა თავიდან აცილებადი არაგადამდები დაავადებების ტვირთის შემცირება (პრიორიტეტი 4). ამ პრიორიტეტის შესაბამისად განისაზღვრა ბიენიუმში ქვეყნისათვის მიღწევადი შედეგი (პოტენციალის გაძლიერება არაგადამდები დაავადებების ინტეგრალური პრევენციისა და კონტროლისათვის) და შესაბამისი საკითხები (2005 წლის საკვებზე დაფუძნებული დიეტური გზამკვლევის სადისემინაციო პაკეტი, არაგადამდები დაავადებების რისკის ფაქტორების შემსწავლელი კვლევა, არაგადამდები დაავადებების ინტეგრალური პრევენციისათვის შემუშავებულ რეკომენდაციათა ნუსხა).

არაგადამდები დაავადებების ინტეგრალური პრევენციისა და კონტროლის პრიორიტეტულობა განსაზღვრულია ყოველისმომცველი, ქმედებაზე ორიენტირებული ევროპული სტრატეგიით

(კოორდინატორი – ქ-ნი ჯილ ფარინგტონი), რომელიც შემუშავდა ჯანმო-ს ევროპის რეგიონული კომიტეტის 54-ე სესიის გადამწყვეტილების (2004) საპასუხოდ. დოკუმენტში მითითებულია იმ გამოცდილების გამოყენების აუცილებლობის შესახებ, რომელიც დაგროვდა ჯანმო-სა და ნევრქვეყნებში ამ მიმართულებით, კერძოდ პროგრამა "სინდის" (CINDI – Countrywide Integrated Noncommunicable Diseases Intervention) განვითარების პროცესში (პროგრამის კოორდინატორი და რეგიონული მრჩეველი – ქ-ნი აუშრა შაჩკუტე).

"სინდის" საქართველოს ჯგუფი ახორციელებს არაგადამდებ დაავადებათა ინტეგრალური პრევენციის პროგრამას (დირექტორი – ბ-ნი რევაზ თათარაძე) ქვეყნის მასშტაბით, ჯანმრთელობის დაცვის ორგანიზაციის ევროპის რეგიონულ ოფისთან შეთანხმებით, საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტროსთან, ჯანმო-ს საქართველოს ოფისთან და არაგადამდებ დაავადებათა პრევენციისა და კონტროლის ევროპული სტრატეგიის ნაციონალურ პარტნიორთან (ბ-ნი ლევან ბარამიძე) კოორდინირებით.

## **ბანსაკუთრებული აღნიშვნა**

პუბლიკაციის ავტორები მადლიერების გრძნობას გამოხატავენ ყველა იმ პირის მიმართ, რომლებმაც განუსაზღვრელი ნვლილი შეიტანეს 2005 წლის საკვებზე დაფუძნებული დიეტური გზამკვლევის სადისემინაციო პაკეტის შემადგენელი ინსტრუმენტების გამომუშავებაში თავისი თანადგომით, განეული ძალისხმევებითა და ექსპერტული რჩევებით.

## შინაარსი

რას წარმოადგენს ცხოვრების ჯანსაღი წესი -----	6
ჯანსაღი კვების ცნება -----	6
საკვების უსაფრთხოების ზოგადი პრინციპები -----	9
პირადი ჰიგიენის ნორმები -----	10
საკვების ჰიგიენის ნორმები -----	12
შერჩევა -----	12
გასუფთავება/გაწმენდა -----	13
განცალკევება -----	14
მომზადება -----	15
გაციება/გაყინვა -----	17
ნარჩენების გადაყრა -----	17

## რა არის ცხოვრების ჯანსაღი წესი

1. ცხოვრების წესი, რომელიც მნიშვნელოვნად შეამცირებს ქრონიკული დაავადებებით გამოწვეული ავადობისა და ნაადრევი სიკვდილობის რისკს. რა თქმა უნდა, ყველა დაავადების თავიდან აცილება შეუძლებელია. თუმცა, ცხოვრების ჯანსაღი წესის დაცვით შესაძლებელია ისეთი ქრონიკული დაავადებებით გამოწვეული სიკვდილობის თავიდან აცილება და გადავადება მაინც, როგორცაა გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები, შაქრიანი დიაბეტი, სიმსივნეები, ფილტვის ქრონიკული დაავადებები.

*გახსოვდეთ:*

*ცხოვრების ჯანსაღი წესის დაცვით შეგიძლიათ გაიუმჯობესოთ ჯანმრთელობა და ხელი შეუწყოთ სიცოცხლის გახანგრძლივებას!*

2. ცხოვრების წესი, რომელიც დაგეხმარებათ იყოთ ჯანმრთელი და ფიზიკურად აქტიური. ჯანმრთელობა არ გულისხმობს მხოლოდ დაავადებების არარსებობას, იგი წარმოადგენს ფიზიკურ, ფსიქიურ და სოციალურ კარგად ყოფნას.

*გააკეთეთ სწორი არჩევანი, რათა იცხოვროთ დიდხანს და აქტიური ცხოვრებით*

3. ცხოვრების წესი, რომელიც დაეხმარებათ ოჯახს, თემსა და მთლიანად საზოგადოებას იცხოვროს ჯანმრთელი და ხანგრძლივი ცხოვრებით. ერთი ადამიანის მიერ ცხოვრების ჯანსაღი წესის გაზიარება და დანერგვა მნიშვნელოვან დადებით მაგალითს წარმოადგენს საზოგადოების სხვა წევრებისთვისაც.

*დაეხმარეთ თქვენ ოჯახს მისდიოს ცხოვრების ჯანსაღ წესს, ამით თქვენ მნიშვნელოვან წვლილს შეიტანთ მათ ჯანმრთელობასა და კარგად ყოფნაში*

## ჯანსაღი კვების ცნება

ჯანსაღი კვება გულისხმობს არჩევანს ისეთი საკვების სასარგებლოდ, რომელიც აუმჯობესებს ან ხელს უწყობს ჯანმრთელობის შენარჩუნებას. ჩვეულებრივ, იგი ითვალისწინებს ყველა აუცილე-

ბელი საკვები ნივთიერების (ნუტრიენტის) მოხმარებას. ამდენად, კვებითი რეჟიმი უნდა იყოს კომპლექსური, იგი შეიძლება იცვლებოდეს გენეტიკური ფაქტორების, გარემო დეტერმინანტების (კულტურული, სოციალურ-ეკონომიკური, ფიზიკური) და ჯანმრთელობის მდგომარეობის შესაბამისად.

პლანეტის მოსახლეობის 20%-მდე განიცდის საკვების ნაკლებობას, კვებითი დეფიციტის დაძლევა მათთვის ჯანმრთელი კვების ძირითად განმსაზღვრელს წარმოადგენს. სხვა შემთხვევებში, როდესაც საკვების მისაწვდომობა პრობლემა არ არის, ადგილი აქვს ცალკეული ძირითადი საკვები ნივთიერებების ჭარბ მოხმარებას. თუმცა, ჭარბ მოხმარებასთან ერთად შესაძლებელია ვლინდებოდეს ერთი ან რამდენიმე სხვა საკვები ნივთიერების დეფიციტი. ჯანსაღი კვების პრინციპები უნდა პასუხობდნენ როგორც კვებით დეფიციტს, ასევე სიჭარბესაც. ჯანსაღი კვება ძირითადად ხასიათდება შემდეგი ნიშნებით:

1. საკვების სახით საკმარისი ენერჯიის მოხმარება ადამიანის მეტაბოლური და ფიზიკური საჭიროებების დასაკმაყოფილებლად. საკვების მოხმარება არ უნდა ახდენდეს ცხიმების მნიშვნელოვან დაგროვებას ორგანიზმში (ორგანიზმის ქსოვილებში). ჩვეულებრივ, ორგანიზმის ცხიმების მასა არ უნდა აღემატებოდეს სხეულის მასის 12%-ს;
2. მონოუჯერი, პოლიუჯერი და ნაჯერი ცხიმების საკმარისი რაოდენობით მიღება, რათა უზრუნველყოფილ იქნას **A**-6 და გრძელჯაჭვიანი **A**-3 ლიპიდების მოხმარების ბალანსი;
3. ნაჯერი ცხიმების მოხმარების შეზღუდვა;
4. ძირითადი ამინომჟავების ("სრული ცილები") საკმარისი რაოდენობით მიღება, რათა უზრუნველყოფილ იქნას უჯრედული განახლება (შენება) და სხვა ცილების ფუნქციები;
5. ძირითადი მიკრონუტრიენტების მოხმარება, როგორცაა ვიტამინები და ორგანიზმისთვის აუცილებელი მინერალები;
6. თავიდან იქნას აცილებული პირდაპირი მომნამულელების (მაგ.: მძიმე მეტალები) და კანცეროგენული (მაგ.: ბენზოლის ჯგუფის შემცველი) ნივთიერებების საკვებთან ერთად მიღება.
7. თავიდან იქნას აცილებული ადამიანისათვის ჰათოგენური მიკროორგანიზმებით კონტამინირებული საკვების მიღება (მაგ.: ნაწლავის ჩხირი, სალმონელა).

8. თავიდან იქნას აცილებული ხანგრძლივად და დიდი დოზებით ისეთ საკვების მოხმარება, რომელთა მიიღება სასარგებლოა მცირე რაოდენობით:
- პირდაპირი ტოქსიური თვისებების მქონე საკვები ან სასმელი (ეთილის სპირტი და მისი შემცველი პროდუქტები);
  - პროდუქტები, რომლებიც დიდ დოზებში ახდენენ ორგანიზმში მიმდინარე ფიზიოლოგიური პროცესების დარღვევებს (მაგ.: სუფრის მარილი, შაქარი, ცხიმები და სხვა);
  - საკვები, რომლებმაც შესაძლოა გადატვირთოს ან დაარღვიოს ორგანოთა ნორმალური ფუნქციონირება (მაგ.: რაფინირებული ნახშირწყლები ადექვატური რაოდენობით დიეტურ ბოჭკოსთან კომპლექსური მიღების გარეშე).

სამწუხაროდ, მოსახლეობაში ჯანსაღი კვებითი რეჟიმის გაიგივებულია "ჯანსაღ საკვებთან", რაც განპირობებულია "კარგი" და "ცუდი" საკვების შესახებ არასწორი წარმოდგენით. მის შედეგად მკვიდრდება მნიშვნელოვანი აკრძალვები საკვების მოხმარებაში, მხოლოდ "კარგი საკვების" მიღება შეცდომით განიხილება როგორც ჯანსაღი კვებითი რეჟიმი. შედეგად, მაგალითად, მხოლოდ მთლიანი მარცვლეულის, ან მხოლოდ ბურლულეულის ან მხოლოდ ერთი ან ორი შერჩეული პროდუქტის მოხმარება საბოლოოდ ვლინდება სხვადასხვა კვებითი დეფიციტის (ცილების, ცხიმების, მიკრონუტრიენტების) სახით. მარცვლეული, ბურლულეული ან თევზის და ზღვის პროდუქტები ჯანსაღი კვებითი რეჟიმის შემადგენლებს წარმოადგენს მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როდესაც მათი მიღება ხდება სხვა ჯგუფის საკვებ პროდუქტებთან ერთად კომბინირებული და ბალანსირებული სახით. ამდენად, ნებისმიერი კვებითი რეჟიმის უმნიშვნელოვანეს საფუძველს საკვების ჯანსაღი მოხმარება და ბალანსი უნდა წარმოადგენდეს. ჯანსაღი კვებითი რეჟიმი განისაზღვრება საკვები ნივთიერებებისა და ენერჯის ბალანსის უზრუნველყოფით. მაგალითად რძე, ყველი და რძის სხვა პროდუქტები შეიცავენ მნიშვნელოვანი რაოდენობით ცხოველურ ცხიმებს, მათ მოხმარებაზე უარის თქმა მნიშვნელოვნად შეამცირებს ცხიმების შენოვას. მაგრამ მეორე მხრივ, ეს პროდუქტები წარმოადგენენ ცილის კალციუმისა და ვიტამინების უმნიშვნელოვანეს წყაროს და რაციონიდან ამ საკვების ამოღებამ შეიძლება გამოიწვევს სერიოზული მიკრონუტრიენტული დეფიციტი.



ჯანსაღი კვებითი რეჟიმი გულისხმობს საკვები ნივთიერებების ადექვატურ მოხმარებას. საზოგადოებაში ცოტამ თუ იცის ამა თუ იმ საკვების ნუტრიენტული შემადგენლობა და კვებითი რეჟიმის რეგულირების პრინციპები. ამდენად, კვების არასასურველი შეზღუდვებისა და საკვები ნივთიერებების სიჭარბის/დეფიციტების თავიდან აცილების მიზნით დიდი მნიშვნელობა აქვს პოპულაციისათვის საკვებ ნივთიერებებზე დაფუძნებული რეკომენდაციების ნაცვლად მიწოდებულ იქნას საკვებზე დაფუძნებული რეკომენდაციები. ჯანსაღი კვების პრინციპების დანერგვის მიზნით უმნიშვნელოვანესია გამომუშავებულ და დისემინირებული იქნას საკვებზე დაფუძნებული დიეტური გზამკვლევები როგორც ქვეყნის, ისე პოპულაციის და პროგრამული ინტერვენციების დონეზე.

## საკვების უსაფრთხოების ზოგადი პრინციპები

ჯანსაღი კვების უზრუნველყოფისთვის უდიდესი მნიშვნელობა აქვს დაბინძურებული (პათოგენური ბაქტერიებით, ვირუსებით, პარაზიტებით, ტოქსინებით, ქიმიური და ფიზიკური ფაქტორებით) საკვების მოხმარების თავიდან აცილებას.

საკვებთან დაკავშირებული დავადებების ნიშნები და სიმპტომები მრავალფეროვანია. ისინი შეიძლება გამოვლინდნენ კუჭნაწლავთა დაავადებების სიმპტომებით (დისპეფსია, გულისრევა, პირღებინება, დიარეა, ცხელება, თავბრუსხვევა, კოლიკა), გაუნყოფილებით დეჰიდრატაციით), და უფრო მძიმე სისტემური დარღვევებით, როგორცაა პარალიჩი და მენინგიტი.

საკვების უსაფრთხოების უმნიშვნელოვანეს პრობლემას მიკრობულ დაბინძურებასთან დაკავშირებული დაავადებები წარმოადგენენ. ყველა, ვინც შეხებაშია საკვებთან (ფერმერები, დამამზადებლები, ვაჭრები, საზოგადოებრივი კვების მუშაკები, დიასახლისები) პასუხისმგებელია საკვების უსაფრთხოებაზე. ამ მიმართულებით განხორციელებული ღონისძიებების ეფექტურობისათვის საკვების წარმოების, მომზადების და მიწოდების პროცესში დაცული უნდა იყოს ძირითადი ჰიგიენური ნორმები (ხელების დაბანა, საკვების შემხები ზედაპირის სისუფთავე, ხილისა და ბოსტნეულის განმენდა, უმი, ნახევრადმომზადებული და საკვებად მზა პროდუქტების განცალკევება, საკვების მომზადებისას უსაფრთხო შინაგანი ტემპერატურის მიღწევა, მალფუჭებადი პროდუქტების სწრაფად გაცივება/გაყინვა და საკვების სწორი გაღობა/

გათბობა). საკვების წარმოების, შენახვისა და მომზადების ტექნოლოგიების განვითარებასთან ერთად გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს გარემოს ქიმიური (პესტიციდები, ციანიდები, მძიმე ლითონები და სხვა) და ფიზიკური (მაგ.: რადიაციული) დამბინძურებლების კონტროლს.

იქ, სადაც საკვების უსაფრთხოების რთული მექანიზმების სრულად დანერგვა შეზღუდულია არსებული სოციალურ-ეკონომიკური დეტერმინანტების გამო, საკვებთან დაკავშირებული დაავადებების თავიდან აცილების ზემოთ აღნიშნულ ღონისძიებებთან ერთად განსაკუთრებული მნიშვნელოვნება ენიჭება საკვების დამბინძურებელი მიკრობებით გამონვეული ინფექციური დაავადებების ადრეულ გამოვლენასა და კონტროლს (ბოტულიზმი, კამპილობაქტერიოზი, ეშირეხიოზი, ლისტერიოზი, კლოსტრიდიოზი, შიგელოზი, ქოლერა, ამებიაზი, ლამბლიოზი, კვებითი ინტოქსიკაციები სტაფილოკოკური ენტეროტოქსინითა და კლოსტრიდიური ენეროტოქსინებით, ნოვოვირუსული ინფექციები და ვირუსული ჰეპატიტი).

საკვების უსაფრთხოების ძირითად ელემენტებია:

- პირადი ჰიგიენის ნორმები;
- საკვების ჰიგიენის ნორმები;
- კვებასთან დაკავშირებული დაავადებების ადრეული გამოვლენა და კონტროლი.

## პირადი ჰიგიენის ნორმები

ადამიანის ოგრანიზმის პათოლოგიური მიკრობული ფლორით დაზიანების თავიდან აცილებაში მნიშვნელოვან როლს ასრულებს პირადი ჰიგიენის ნორმების დაცვა. იგი საკვების უსაფრთხოების უმნიშვნელოვანესი ელემენტია.

საკვების მომზადების და მოხმარების პროცესის უსაფრთხოებისათვის გაანსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს ხელების სისუფავეს. როგორც წესი, ხელების დაბანა უნდა ხორციელდებოდეს საკვების მომზადებამდე და მომზადების შემდეგ, ისევე როგორც საკვების მოხმარებამდე და მის შემდეგ. ხელების დაბანა აუცილებელია ხორცთან (საქონლის, ღორის, ცხვრის თუ ფრინველის), კვერცხთან, თევზთან და ზღვის პროდუქტებთან, ასევე გაურეცხავ ხილთან და ბოსტნეულთან შეხების შემდეგ. ხელების დაბანა არ

ნიშნავს მხოლოდ იმ მექანიკური ნადების ("ცხიმი", "ჭუჭყი", "სუნი", "სისველე") მოშორებას ხელის ზედაპირიდან, რომელიც შეიგრძნობა საკვებ პროდუქტთან კონტაქტის შემდეგ, არამედ მისი საშუალებით ხელის ზედაპირი მაქსიმალურად უნდა იქნას განთავისუფლებული პათოლოგიური მიკრობული, ქიმიური და ფიზიკური დამბინძურებლებისაგან.

**ხელების დაბანის სწორი წესი:**

- (1) ხელების დასველება გამდინარე წყლით;
- (2) საპნის გამოყენება;
- (3) აქაფება მინიმუმ 20 წამის განმავლობაში;
- (4) ხელების გავლება (ქაფის მოშორება) თბილი, გამდინარე წყლით;
- (5) ხელების სრულად გაშრობა ქალაღის (ერთჯერადი) ან ნაჭრის

სუფთა ხელსახოცის გამოყენებით.

გარდა ხელების სისუფთავისა, საკვების უსაფრთხოებისათვის საჭირო პირადი ჰიგიენური ნორმები ითვალისწინებს მზა საკვების წარმოების მუშაკთა სპეციალური ტანსაცმლით (თავსაბურველი, ხალათი ან კომბინირებული ტანსაცმელი) შემოსვას. ტანსაცმელი, როგორც მოხმარებისთვის მზა საკვების პოტენციური შემხები ზედაპირი, წარმოადგენს მიკრობული, ქიმიური და ფიზიკური დამბინძურებისაგან დამცავ საშუალებას. აღნიშნული ტანსაცმლის გამოყენებისას გათვალისწინებული უნდა იქნას რამდენიმე წესი.

□ იგი უნდა იცვლებოდეს ყოველდღიურად, ასევე საკვების მომზადების ადგილის დატოვების და სხვა რაიმე მიზეზით მისი დამბინძურების შემთხვევაში;

□ პათოგენური მიკრობების მოსაშორებლად სამოსი სისტემატურად უნდა ირეცხებოდეს [საკვებისთვის ინერტული ქიმიური და ფიზიკური საშუალებებით (სარეცხი, საშრობი) დამუშავება];

□ საუკეთესო საშუალებაა სპეციალური ერთჯერადი სამოსების გამოყენება.

საზოგადოებრივი კვების იმ ობიექტებში, სადაც მომხმარებლისათვის მზა საკვების ხელით მიწოდება ან შეფუთვა ხდება, საჭიროა სუფთა ხელთათმანის გამოყენება. სხვა შესაძლებელ შემთხვევებში გამოყენებული უნდა იქნას სპეციალური ჭურჭელი (ჩამჩა, კოვზი, ჩანგალი და სხვა). დაუშვებელია კონტაგიოზური გადამდები დაავადებების მქონე პირთა მონაწილეობა მომხმარებლისათვის მზა საკვების მიწოდების პროცესში.

## საკვების ჰიგიენის ნორმები

საკვების უსაფრთხოების მნიშვნელოვან ელემენტს წარმოადგენს საკვების ჰიგიენის ძირითადი ნორმებიც, რომელთა სამუშაოებით ხდება ისეთი პროცესების ნორმირება, როგორცაა:

- საკვების შერჩევა;
- საკვების ტრანსპორტირება;
- საკვების შენახვა;
- საკვების მომზადება;
- საკვების მოხმარება.

საკვების უსაფრთხოების მიღწევის ექვსი ძირითადი ეტაპია:

- (1) შერჩევა;
- (2) გასუფთავება;
- (3) განცალკევება;
- (4) მომზადება/მოხარშვა /შენვა;
- (5) შენახვა/გაციება/გაყინვა;
- (6) ნარჩენების გადაყრა.

მოსახლეობაში ამ საფეხურების შესახებ რეკომენდაციების გავრცელება საზოგადოებრივ ჯანდაცვის უმნიშვნელოვანეს ამოცანას წარმოადგენს. მათი მიზნობა მიზანშეწონილია ჯანსაღი კვების სხვა რეკომენდაციებთან ერთად სხვადასხვა მიზნობრივი პროგრამების სახით. უმნიშვნელოვანეს საკომუნიკაციო არხებად მიიჩნევა კონსულტირება ჯანდაცვის სისტემაში (პირველადი რგოლი), ჰიგიენური ნორმირება, ასევე ხარისხის უზრუნველყოფის სისტემების დანერგვა კვების სერვისების სისტემაში.

## შერჩევა

საკვების შერჩევა ითვალისწინებს სასურველი საკვები პროდუქტის შესაბამისობისა და ვარგისიანობის დადგენას. შერჩევით შესაძლებელია საკვების ზედაპირის დაზიანებისა და ფიზიკური მახასიათებლების შეფასება: ფორმა, ფერი, სუნი, კონსისტენცია, შემადგენლობა, საკვები დანამატები და ა.შ.

შერჩევისათვის უმნიშვნელოვანესია საკვები პროდუქტების ადეკვატური მარკირება. ამისათვის გამოყენებული უნდა იყოს ე.წ. იარლიყის ფორმა. მასზე, გარდა დასახელებისა, აღნიშნული უნდა იყოს პროდუქტის წარმოშობა, შენახვისა და მომზადების პირობები, ვარგისიანობის ვადა და ინფორმაცია საკვების შემადგენლობაში შემავალი საკვები ნივთიერებების შესახებ.

## გასუფთავება/განმენდა

საკვები პროდუქტების გასუფთავება/განმენდას დიდი მნიშვნელობა აქვს საკვების უსაფრთხოებისათვის. ამ ღონისძიების ეფექტურობას განსაზღვრავს რამდენიმე საყოველთაოდ მიღებული ნორმა.

საჭიროა, რომ ნედლი საკვები პროდუქტი, განსაკუთრებით ისეთი, რომელთა გათლა, გაფცქენა ან შემხები ზედაპირის განცალკევების სხვა რაიმე შესაძლებლობა არ არსებობს, ასევე ყველა ხილი და ბოსტნეული შესაბამისად იქნას გარეცხილი მომზადების და/ან მოხმარების წინ. საკვების გასუფთავების/განმენდის დადგენილი წესი ასევე ითვალისწინებს შესაძლო შემთხვევებში პროდუქტების გათლას და განმენდას ნარჩენებისგან (მაგ.: კანი, კურკა და სხვა) და რეცხვას გამდინარე წყლით - გამოყენებული უნდა იქნას სუფთა ჯაგრისი, ან გაირეცხოს ხელით. ისეთი პროდუქტები, რომელთა ჯაგრისით ან ხელით განმენდა შეუძლებელია (მაგ.: კენკროვნები ან მწვანილი), საჭიროებენ ხანგრძლივი გამდინარე წყლით გარეცხვას. საჭიროა გარეცხილი პროდუქტების გაშრობა ან ნაჭრის სუფთა ხელსახოცით გამშრალება. საკვები პროდუქტების წყლით უბრალო დასველებამ, დამდგარ წყალში მოთავსებამ ან გარეცხილის სველ მდგომარეობაში ხანგრძლივად დაყოვნებამ შეიძლება შექმნას შესაბამისი გარემო საკვების დაბინძურებისათვის და გამოიწვიოს მიკრობული დაბინძურების ზრდა.

ხილის/ბოსტნეულის სრულფასოვანი გასუფთავება-განმენდისათვის უდიდესი მნიშვნელობა ენიჭება კანის საფარველის და კურკოვანი შიგთავსის მოშორებას. წინასწარ გარეცხილი და მშრალი პროდუქტების ამგვარი დამუშავება უნდა განხორციელდეს უშუალოდ საკვების მომზადების ან მოხმარების წინ. კანის საფარველისგან და შიგთავსისგან განმენდილი პროდუქტების ხანგრძლივმა შენახვამ შეიძლება მათი ზედაპირის დაბინძურება გამოიწვიოს.

უმი ხორცი (საქონლის, ღორის, ცხვრის, ფრინველის), ასევე ხორც-პროდუქტები უმჯობესია გაირეცხოს გამდინარე წყლით. თუ ხორცი ფიზიკურადაა დაბინძურებული (ნადები, ქუჭყი და სხვა) ასეთი ადგილები უნდა მოშორდეს (ჩამოიჭრას). არ არის რეკომენდირებული ხორცის დანაწევრებული ნაჭრების რეცხვა, რადგან ამ შემთხვევაში მიკრობული დაბინძურების გავრცელების რისკი მატულობს. გაყინული ხორცი თავისით უნდა გალღვეს, რადგან გალღობის მიზნით წყ-

ალში მოთავსების შედეგად გარდა დაბინძურებისა და საკვები თვისებების შემცირებისა იგი საგემოვნო თვისებებს კარგავს.

რეცხვით დასუფთავებას ექვემდებარება საკვების დასამზადებელი ყველა ზედაპირი, სამზარეულოს მოწყობილობები და ჭურჭელი (საჭრელი დაფა, დანები, სამზარეულო ელექტროაპარატების შემხები ნაწილები, ავეჯის ზედაპირი და ა.შ.). ზედაპირების რეცხვა უნდა მოხდეს საპნით, სუფთა ჯაგრის ან ნაჭრის საშუალებით, შესაძლებელია აქტიური ქიმიური ნივთიერებების, სადეზინფექციო და მათეთრებელი საშუალებების გამოყენება.

მზა სამზავების რეცხვა არ არის რეკომენდირებული. ეს მითითებები მზა საკვებს, როგორც წესი, შეფუთვაზე აქვს დატანილი - "მზადაა მოხმარებისთვის", ან "გარეცხილია" ან "არ საჭიროებს გარეცხვას".

გასუფთავება/განმენდის აღნიშნული ნორმების დაცვა უზრუნველყოფს საკვების და აქედან გამომდინარე, მომხმარებლის მიკრობული ზემოქმედების მნიშვნელოვან შემცირებას.

## განცალკევება

საკვების უსაფრთხოების ნორმებს შორის ერთ-ერთ უმნიშვნელოვანესს მზა და უმი საკვების ერთმანეთისგან განცალკევება წარმოადგენს ტრანსპორტირების, მომზადების და შენახვის პროცესში. სხვადასხვა ხარისხით დაბინძურებული საკვების ერთად შენახვა იწვევს მიკრობული დაბინძურების გავრცელებას ერთი საკვებიდან მეორეზე. მზა საკვები, თუ იგი მოითხოვს რეცხვას, ასევე ხილი და ბოსტნეული, უნდა გასუფთავდეს უშუალოდ მოხმარების წინ და სხვა პროდუქტებისგან განცალკევებით. საკვების მომზადებისას ხორცის უმი პროდუქტები, ზღვის პროდუქტები, კვერცხი და მათი მყარი თუ თხევადი ნარჩენები განცალკევებული უნდა იქნას ხილის, ბოსტნეულისა და მზა საკვებისაგან.

საკვები პროდუქტების ეფექტური განცალკევების ღონისძიებებს ხელს უწყობს საკვების მოსამზადებელი ზედაპირის გასუფთავება, სამზარეულო მოწყობილობის და ჭურჭლის რეცხვა უშუალოდ ხმარების შემდეგ, დამუშავებული საკვები ნარჩენების დროული მოშორება/გადაყრა.

უდიდესი მნიშვნელობა აქვს მზა საკვების სათანადოდ შეფუთვას და მარკირებას მოხმარების ვადის და შენახვის პირობების მითითებით.

საკვები პროდუქტების ეფექტური განცალკევებისათვის აუცილებელია სხვადასხვა სახის საკვების (ხილი, ბოსტნეული, ხორცი, ზღვის პროდუქტი, რძის პროდუქტი, მზა საკვები და ა.შ) შენახვისას მაცივრებისა და საყინულე კამერების სხვადასხვა სათავსობის გამოყენება.

ასევე რეკომენდირებულია, რომ სხვადასხვა სახის საკვები პროდუქტებიც ერთმანეთისგან განცალკევებულად იქნას შენახული.

## მომზადება

საკვების უსაფრთხოების ყველაზე კრიტიკული ღონისძიებები ეხება საკვების მომზადების (მოხარშვა/შენვა) ეტაპს. ამ ღონისძიებებით მიიღწევა საკვებში არსებული მიკრობული დამბინძურებლების გაუვნებელყოფა. სათანადო წესების გარეშე მომზადებულმა ხორცმა, ხორც-პროდუქტებმა, კვერცხმა, თევზმა და ზღვის პროდუქტებმა შესაძლებელია გამოინვიოს ადამიანის ორგანიზმის მიკრობული დასნებოვნება. მომზადების პროცეში საკვების სათანადო თერმული დამუშავება უზრუნველყოფს უმ საკვებში არსებული მიკრობების ნეიტრალიზაციას, რითიც მნიშვნელოვანი წვლილი შეაქვს საკვებით გამოწვეული ინფექციური დაავადებების პრევენციის ღონისძიებებში.

მომზადებული კერძის მოხმარებამდე (სუფრაზე მიტანამდე) თბილად ("ცხლად") შენახვისთვის შესაბამისი ჭურჭელი/საცავი რეკომენდირებულ ტემპერატურამდე უნდა იქნას გაცხელებული; ხანგრძლივი შენახვისთვის კი საჭიროა მისი საკმარის ტემპერატურამდე გაცივება/გაყინვა.

საკვების მომზადებისთვის საჭირო ტემპერატურული რეჟიმის შესარჩევად გასათვალისწინებელია რამდენიმე მნიშვნელოვანი რეკომენდაცია. პათოგენური მიკრობების უმრავლესობა კარგად მრავლდება და ავლენს თავის დამზიანებელ მოქმედებას 4-60°C-ის ტემპერატურულ შუალედში, რაც საკვების მომზადებისა და შენახვისათვის "საშიშ ზონად" მიიჩნევა. საკვები პროდუქტების და მომზადებული კერძების შენახვა უნდა მოხდეს 4°C-ზე დაბალ ტემპერატურაზე. ხოლო საკვების მომზადება, ცხლად შენახვა ან გაცივლება 60°C-ზე მაღალ ტემპერატურაზე.

საკვების უსაფრთხოებისათვის განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს ხორცის თერმულად დამუშავებას. თერმული დამუშავების ინტენსივობა (პროდუქტის ტემპერატურა მომზადებისას) გან-

ისაზღვრება ხორცის თვისებებით. სხვადასხვა ხორცის (მაგ.: საქონლის, ღორის, ფრინველის) მომზადებისათვის განსხვავებული ტემპერატურული რეჟიმი საჭიროა. საკვების მომზადებისას აუცილებელია აღნიშნული ფაქტორების ზედმიწევნით გათვალისწინება, რათა მიღებული იქნას საკვების ის შინაგანი ტემპერატურა, რომელიც უზრუნველყოფს პათოგენური მიკრობების ნეიტრალიზაციას.

საკვების მომზადების უსაფრთხო ტემპერატურა მსგავსი ტემპერატურა ვხვდებით საკვების თერმომეტრით	
<b>ძლიანი ხორცი და შერეული ხორცი</b>	
ძროხის, ღორის, ხმის ბატყის ხორცი	72°C
რძაუნის ქათმის ხორცი	74°C
<b>ნელი ხორცი</b>	
მობარძლი	65°C
სანახეროდ მუშკარი/მობარძლი	71°C
სრულად მუშკარი/მობარძლი	77°C
<b>ფრინველის ხორცი</b>	
ძლიანი ქათამი და რძაუნი	74°C
ფრინველის ხორცის ნაჭრები	74°C
იხვი და ბატი	74°C
<b>ნელი ღორის ხორცი</b>	
სანახეროდ მუშკარი/მობარძლი	71°C
სრულად მუშკარი/მობარძლი	77°C
<b>ღორი</b>	
ნელი	71°C
ცხლად გამოყენილი	60°C
<b>ვერცხი და ვერცხის კრებები</b>	
ვერცხი	უნა მოხარშვის, კარგი ყვითი და ცხლა (პულსური ან გამოყვანილი)
ვერცხის კრებები	71°C
<b>ზღვის ქრუსტაქები</b>	
ხერხეულიანი თევზები	65°C, ან მოხარშვის ფენის ცვლილებამდე ან სანამ შესაძლებელი იქნება კანის და ფხის განკარგულება
კრუსტები, ლობსტრები, კობრინა	უნა იხარშვის ფენის ცვლილებამდე გაფრქვითამდე
მალისები, ღვინო, სხვა ხერხეულელები	უნა მოხარშვის ნივარის განსამდე
გადანარჩენი მომზადებული საკვები	74°C



## გაციება/გაყინვა

იმ ფაქტის გათვალისწინებით, რომ საკვებში არსებული პათოგენური მიკრობების უმეტესობის ცხოველმყოფელობა ყოვნდება ან ნყდება  $4^{\circ}\text{C}$ -ზე დაბალ ტემპერატურაზე, მაცივრებისა და საყინულე კამერებში მიღწეული უნდა იყოს  $-18^{\circ}\text{C}$  -იდან  $+4^{\circ}\text{C}$ -მდე ტემპერატურა. სხვადასხვა ნედლი საკვები პროდუქტი გაყინვის სხვადასხვა ტემპერატურულ რეჟიმში ვარგისიანობას განსხვავებული დროის განმავლობაში ინარჩუნებს, ხოლო მომზადებული საკვების ვარგისიანობის და ამდენად შენახვის ვადა არ აღემატება 3-4 დღეს.

მიუხედავად საკვები პროდუქტების ორგანოლექტიური (გარეგნული) მახასიათებლებისა, მომზადებული კერძი შესაძლოა განიცდიდეს ძლიერ პათოგენურ მიკრობულ დატვირთვას. შესაძლოა მიკრობების ცხოველმყოფელობა საკვების ზედაპირის, სუნის და შესაძლოა გემოს ცვლილებებითაც კი არ გამოვლინდეს. ამ შემთხვევაში მიკრობებით დაბინძურებული საკვები პროდუქტის ან მომზადებული კერძის გასინჯვაც კი სერიოზული საფრთხის შემცველია. ამიტომ, აუცილებელია პროდუქტის (მომზადებული კერძის) გაციება/გაყინვის რეჟიმში შენახვის პირობების და ვადების გათვალისწინება.

## ნარჩენების გადაყრა

საკვების ნარჩენების გადაყრა უსაფრთხო კვების მნიშვნელოვანი ეტაპია. იგი უზრუნველყოფს ბაქტერიული დაბინძურების მნიშვნელოვანი წყაროს მოშორებას. საკვების ნარჩენებს ნარმოადგენენ:

- ხილისა და ბოსტნეულის კანი და კურკა;
- ხილი და ბოსტნეული, რომელთა ზედაპირსაც შეხება ჰქონდა უმ ხორციდან ან ზღვის პროდუქტთან;
- ორი საათის დაყოვნებით შენახული გათლილი ხილი და ბოსტნეული;
- საკვები პროდუქტის ნაბეჭი, ნაჭყლეტი და ხრნნადი ნაწილი;
- ვადაგასული პროდუქტი /მზა საკვები;
- საკვები, რომლებიც მომზადებული/შენახული იყო უსაფრთხოების ნორმების დარღვევით;
- საკვები ან საკვები პროდუქტი, რომლის ვარგისიანობაც მომხმარებელში ეჭვს ბადებს.

საკვების ნარჩენების გადაყრა მოითხოვს ზოგადად ნარჩენების უტილიზაციის წესების დაცვას.

საფუძვან პროდუქტების სტანდარტული უკუფუძვანები

საფუძვან პროდუქტების უკუფუძვანები	1 უკუფუძვანის რაზმი (გრ. ან მლ)
<b>ხაღ</b>	
უფუძვანური — ალუბალი, ბალი, მარწყვი ან შგავისი	100 გრ
გამლი, შხხალი, ატამი ან შგავისი ხილი	80 გრ
გამამშხალი ხილი (ჩირი)	50 გრ
ხილის წვენი (ახლად გამაწურული)	150 გრ
<b>მომშხალე</b>	
ბოსტნეული, დაწერილი ნელი ან მომშხალეული	100 გრ
ნელი ფოთლოვანი (მწვანე) ბოსტნეული, დაწერილი	80 გრ
მელიანი ბოსტნეული (ნაყოფი: კომბღორი, კიტრი ან სხვა)	100 გრ
ბოსტნეულის წვენი (მგ.: კომბღორი, სტაფილო)	150 მლ
<b>რძე და რძის პროდუქტი</b>	
რძე, მწინი, ან იოგურტი	180 მლ
ხაჭო, ნაღლი	50 გრ
ყველი	60 გრ
კერი (ნაჭერი)	60 გრ
ბურღული (შერი, ზომბალი, კატო და სხვა) შხალი სახით	150 გრ
მომშხალეული მკარანი, ვრმბიული, საგვეტი და შგავისი	80 გრ
მომშხალეული ბრინჯი	80 გრ
მომშხალეული კარტოფილი	80 გრ
<b>ხორცი და ხორცის პროდუქტები</b>	
მომშხალეული ხორცი (საქანლის, ღორის, კამბის და სხვა)	100 გრ
მომშხალეული თევზი ან ზღვის პროდუქტი	100 გრ
ბეხვი, მშხი	40 გრ
სოსისი	30 გრ
ყვერცხი	40 გრ
მომშხალეული ლობიო, იასი, ბეხული	100 გრ
თხლი, ნოვონი (გარწეული)	40 გრ
მკერი (სხიბი (ქანი, კარაქი, ვზო ან შგავისი)	18 გრ
ზეთები	10 მლ
მკარი	5 გრ
ბურბა, ვეზი	8 გრ
ტბილი სასბული	250 მლ