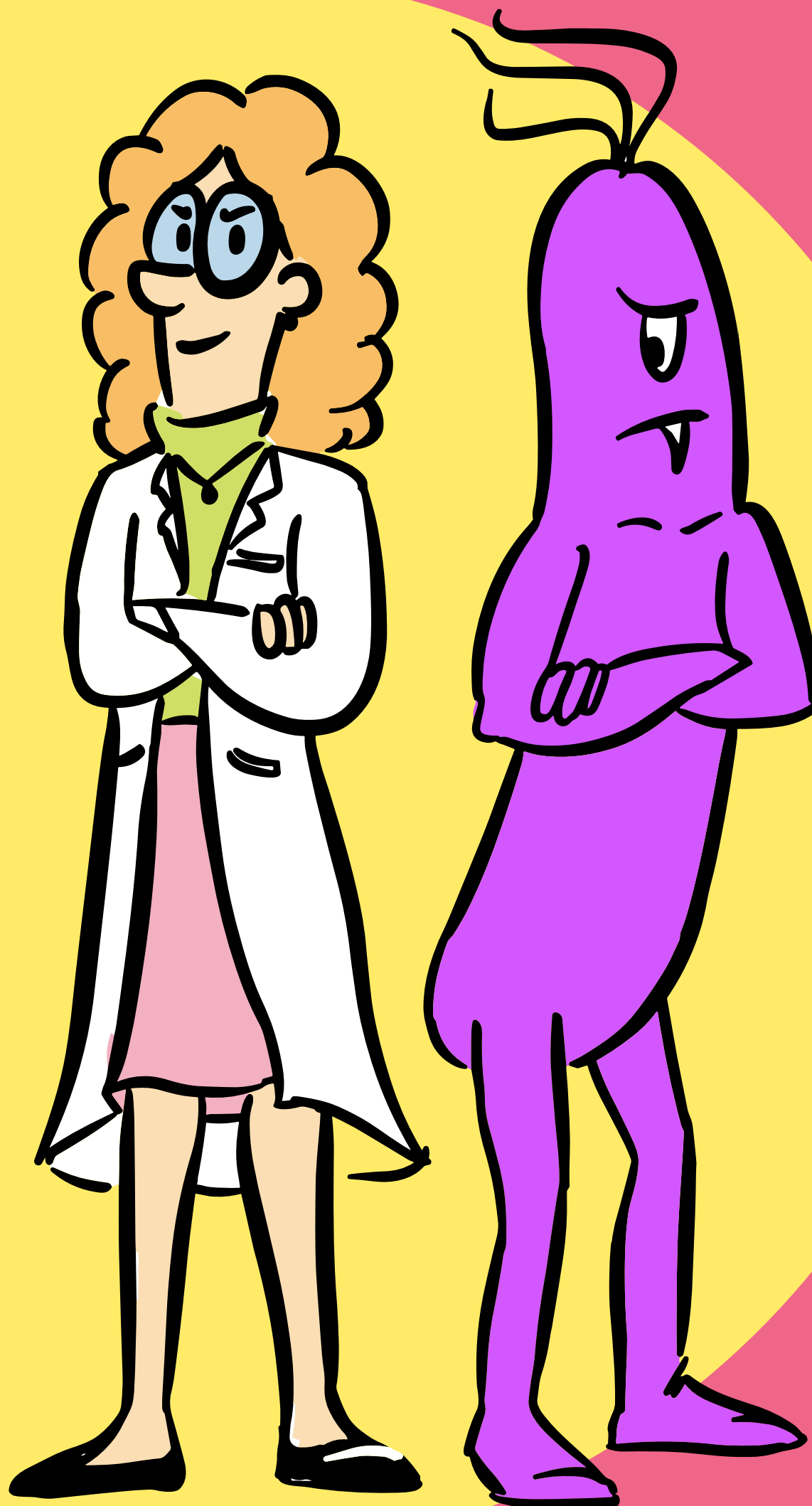


الأطعمة النيئة

ماذا يقول العلم؟

القصة المصورة المعرفية للمعهد
الاتحادي لتقييم المخاطر (BfR)



في عام ١٨٦١، درس الكيميائي الفرنسي لوي باستور عملية التخمير واكتشف أن...

...الكائنات الدقيقة تسبب فساد الأطعمة وتؤدي أيضًا إلى الإصابة بالعدوى والأمراض.

ومن "نظرية الجراثيم" التي طوّرها باستور، نشأت طرق لتقليل الكائنات الدقيقة المسببة للأمراض في الأغذية. إحدى هذه الطرق تحمل اسمه:

البسترة *



*من خلال تسخين الأطعمة لفترة قصيرة، يتم القضاء على العديد من الكائنات الدقيقة ومسببات الأمراض، وهذا يجعل الأغذية صالحة للاستهلاك لفترة أطول.

يعتبر الكثيرون أن الأطعمة النيئة صحية!

والسبب هو: مسببات الأمراض مثل السالمونيلا، والليستيريا، والكامبيلوباكتر، والفيروسات ...

يمكن أن يؤدي تناول المنتجات الحيوانية النيئة، وكذلك الفواكه والخضراوات، إلى الإصابة بالعدوى.

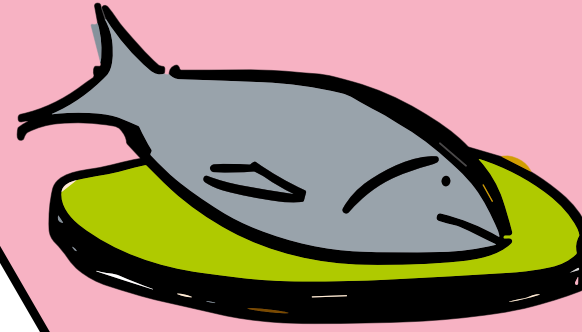
ماذا يقول العلم؟

حقًا؟



إذا تم تناول هذه الأطعمة نيئة (أو شبه نيئة)، أو لم تُبرّد بشكل كافٍ، أو انتقلت مسببات الأمراض أثناء التحضير إلى منتجات أخرى جاهزة للأكل، فقد تحدث عدوى غذائية.

لا يتم قتل مسببات الأمراض إلا عند تسخين الأطعمة.



في ألمانيا، يتم الإبلاغ عن حوالي ١٠٠٠٠٠ حالة إصابة بالعدوى الغذائية سنويًا.

ومن المرجح أن يكون العدد الفعلي أعلى بكثير.



عادات الأكل

نسبة السكان الذين يستهلكون الأطعمة
النيئة أو غير المطهية على الأقل مرة واحدة في
الشهر:

٣٨٪

لحم نيئ

٧٣٪

نقانق نيئة أو لحم
خنزير نيئ

٥٧٪

جبين طري من الحليب الخام

٣٣٪

توت مجمد وأسماك مدخنة
على البارد

٢٣٪

يعرفون الكامبيلوباكترا، المسبب الأكثر شيوعًا
للعدوى البكتيرية الغذائية المبلغ عنها في ألمانيا
وأوروبا.

٩٨٪

يعرفون السالمونيلا

معرفة مسببات الأمراض

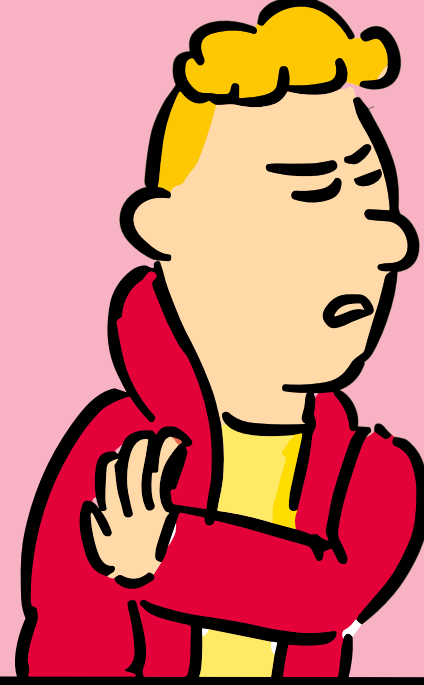
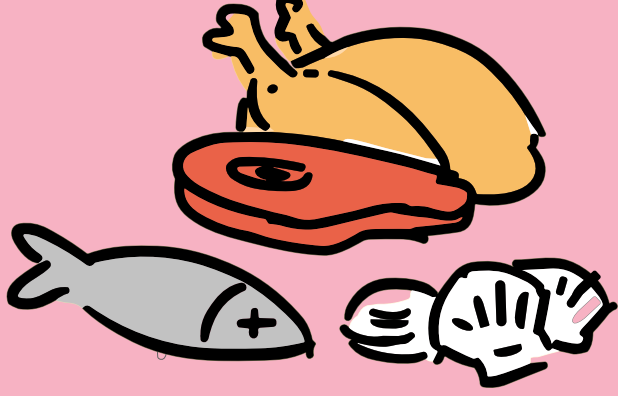
الكامبيلوباكترا

سالمونيلا

إدراك المخاطر

"كيف يتم تقييم المخاطر الصحية عند تناول الأطعمة التالية؟"

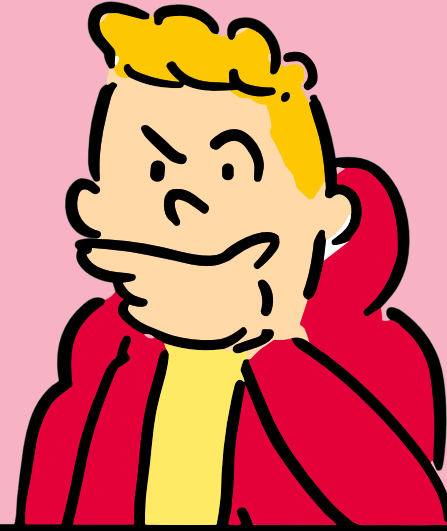
يرون أن تناول الأسماك والمأكولات البحرية النيئة يحمل ٤٥٪ مخاطر عالية (جداً). يتم تقييم اللحوم النيئة والبيض النيئ على أنهما يحملان مخاطر مماثلة (٤٢٪)



٢٪



٧٩٪ يعتبرون أن التوت المجمد يمثل خطراً صحياً منخفضاً (جداً).

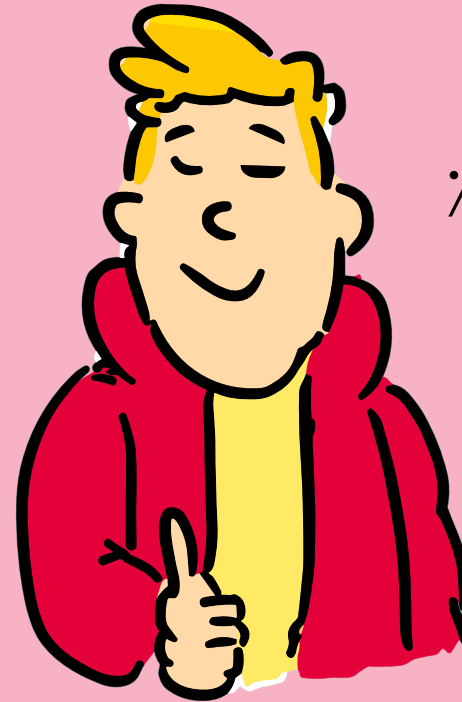


+++ تحتوي الفواكه والخضراوات على مكونات قيّمة، ولكن من الممكن أن تتلوث بمسببات الأمراض في طريقها من الحقل إلى المائدة.

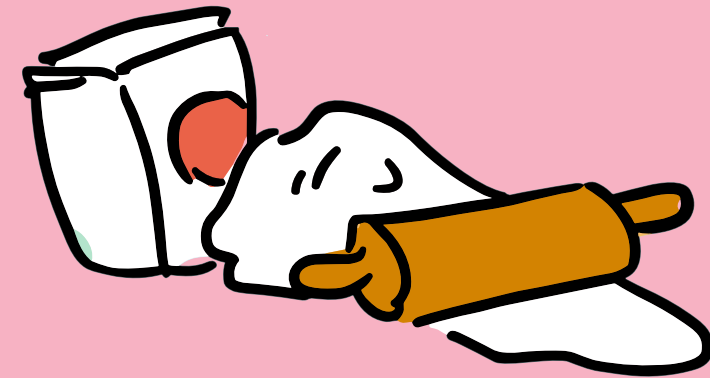


٥٧٪ يرون أن تناول العجين الحلو النيئ بدون بيض يمثل خطراً منخفضاً.

+++ حتى لو كان الأمر مغرياً، ينبغي عدم تذوق الخليط النيئ أثناء تحضير العجين، سواء أكان يحتوي على بيض أم لا. السبب في ذلك هو وجود بكتيريا EHEC/STEC المحتملة في الدقيق. كما أن البيض قد يحتوي على السالمونيلا.



٤٪



الشرح التوضيحي:



المصدر: ١٠٠٤ مشاركين في الاستطلاع، مؤشر المستهلكين للمعهد الاتحادي لتقييم المخاطر لعام ٢٠٢٣، تقرير خاص عن الأطعمة النيئة

الأساسيات في نظافة وسلامة الأغذية

يجب مراعاة قواعد نظافة المطبخ
لمنع انتقال مسببات الأمراض من
الأطعمة النيئة إلى الأطعمة الأخرى.

تجنب التلوث المتبادل



للمحماية من التلوث المتبادل، يجب الاقتصار على
استخدام أدوات مطبخ نظيفة تمامًا، مثل ألواح التقطيع
وأدوات المائدة، للأطعمة التي لا يتم تسخينها مرة
أخرى قبل تناولها.

غسل اليدين:

قبل تحضير الطعام،
يجب غسل اليدين جيدًا
بالصابون وتجفيفهما.



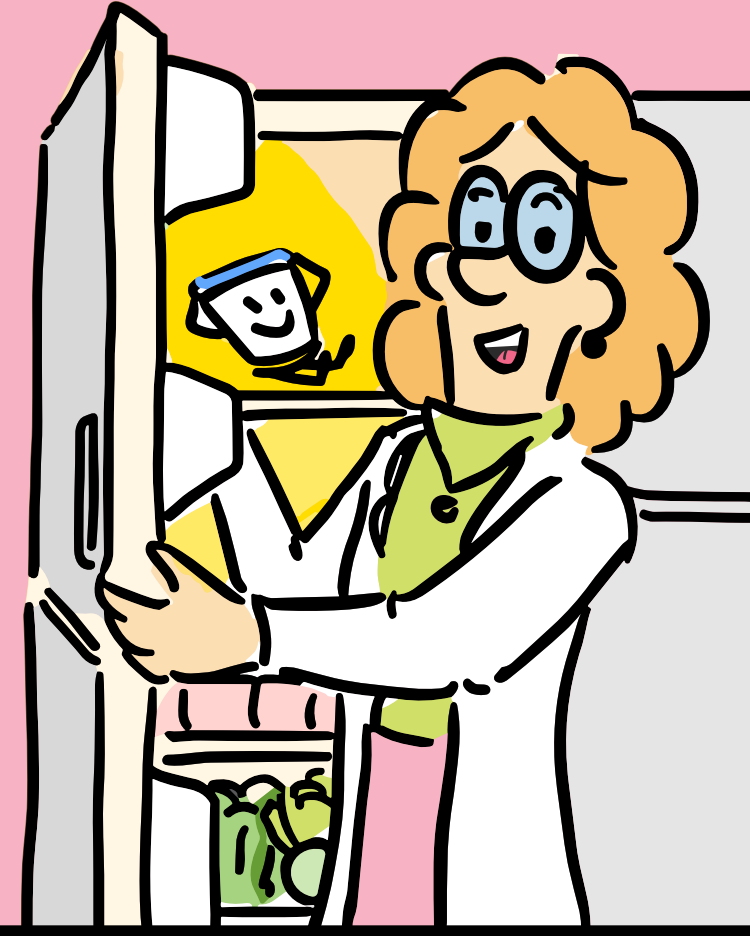
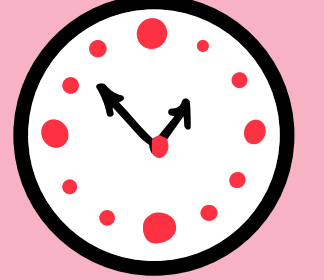
وينطبق هذا الأمر أيضًا بين خطوات التحضير، إذا لامست
اليدين أطعمة نيئة.

التبريد حتى في الهواء الطلق

عند الشواء أو الحفلات في الحديقة: عند عرض
أطعمة سريعة التلف لفترة طويلة نسبيًا، يجب
التأكد من توفير تبريد كافٍ.

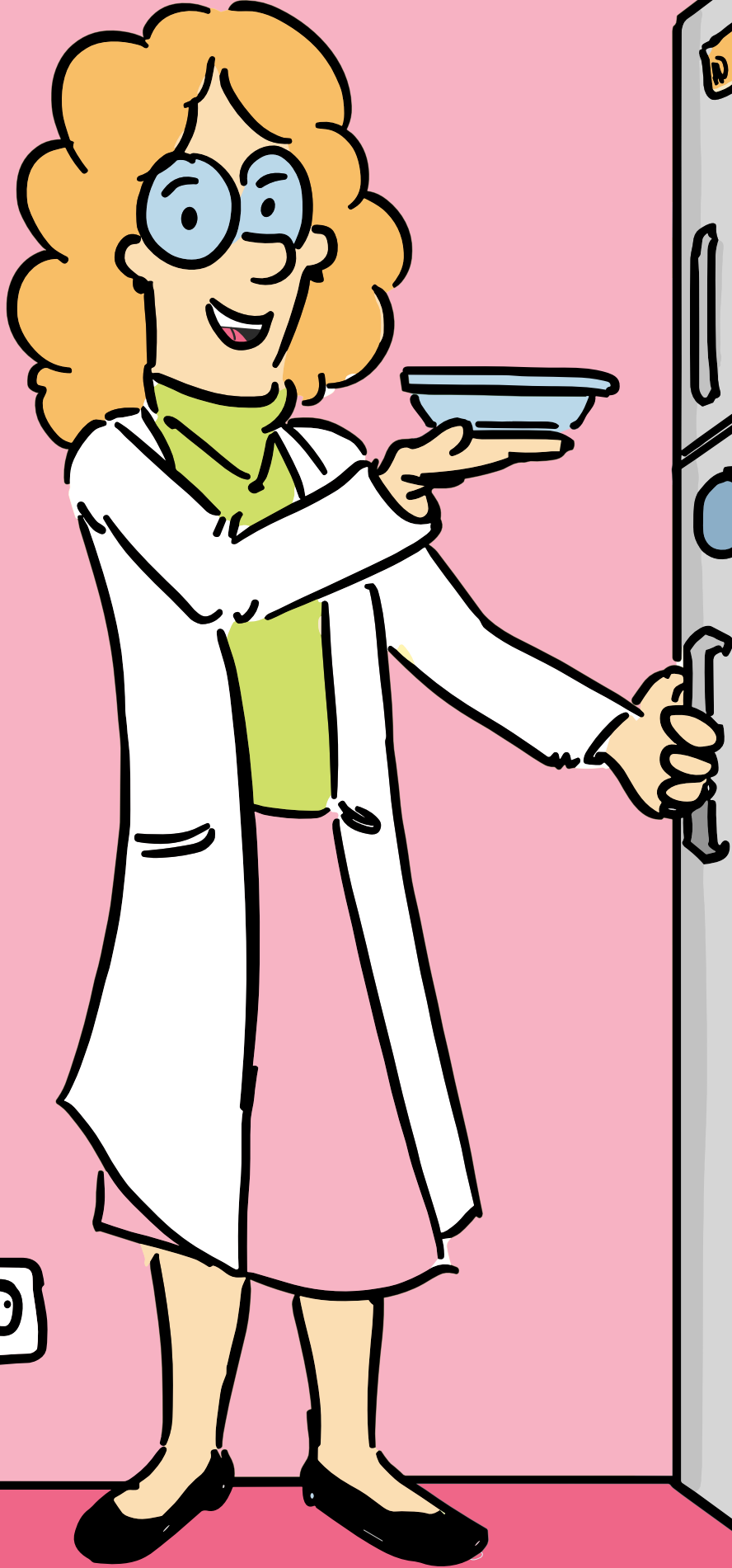
الحفاظ على سلسلة التبريد

تُحفظ الأطعمة القابلة للتلف في الثلاجة
عند درجة حرارة تتراوح بين ٢ درجة
مئوية و ٧ درجات مئوية كحد أقصى.



تبريد الطعام

... للتخزين لفترة أطول، يجب تبريد الطعام إلى أقل من ٧ درجات مئوية في غضون ساعات قليلة. ولهذا الغرض، يمكن وضع كميات أكبر من الطعام في عدة أوعية مسطحة.



مزيد من المعلومات:

www.BfR.Bund.de/en

تسخين الطعام

يجب تسخين الأطعمة الحيوانية النيئة قبل تناولها بحيث تصل درجة حرارة جميع أجزائها إلى ٧٠ درجة مئوية لمدة دقيقتين على الأقل.



الحفاظ على سخونة الطعام

يجب الحفاظ على الأطعمة الساخنة ساخنة بدرجة كافية (٦٠ درجة مئوية على الأقل في جميع أجزاء الطعام) أو ...

هذه النسخة النصية هي ترجمة للنص الأصلي باللغة الألمانية، والذي يُعد النسخة الوحيدة الملزمة قانونًا.

بيانات النشر

الناشر:

German Federal Institute for Risk Assessment | BfR

المعهد الفيدرالي لتقييم المخاطر | BfR

Max-Dohrn-Straße 8-10

10589 Berlin, Germany

الهاتف +49 30 18412-0

الفاكس +49 30 18412-99099

bfr@bfr.bund.de

bfr.bund.de/en

مؤسسة خاضعة للقانون العام

يمثلها الرئيس الاستاذ الدكتور الدكتور الفخري أندرياس هينزل

الجهة الرقابية: الوزارة الفيدرالية للزراعة والغذاء والشؤون المحلية

المسؤول بموجب قانون الصحافة: الدكتورة سوزان فياك

المعرّف الضريبي: DE 165 893 448

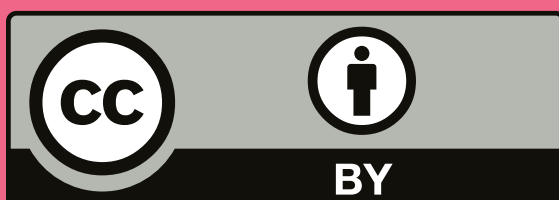
رقم **ISSN**: 3053-920X (نسخة إلكترونية) | 3053-9218 (نسخة مطبوعة)

رقم **DOI**: 10.17590/20251107-152928-0

تاريخ النشر: 2026

حول المعهد الفيدرالي لتقييم المخاطر | BfR

المعهد الفيدرالي لتقييم المخاطر (BfR) هو مؤسسة علمية مستقلة ضمن اختصاص الوزارة الفيدرالية للزراعة والغذاء والشؤون المحلية (BMLEH). وهو يحمي صحة الإنسان بشكل وقائي في مجالات الصحة العامة والصحة العامة البيطرية. يقدم المعهد الفيدرالي لتقييم المخاطر المشورة للحكومة الفيدرالية والولايات الفيدرالية بشأن المسائل المتعلقة بسلامة الأغذية والأعلاف والمواد الكيميائية والمنتجات. ويجري المعهد الفيدرالي لتقييم المخاطر أبحاثه الخاصة حول المواضيع التي ترتبط ارتباطًا وثيقًا بمهام التقييم التي يضطلع بها.



**BfR | Identifying Risks –
Protecting Health**

