29 Σεπτεμβρίου 2014

Πώς να προστατευθείτε από τις τροφικές δηλητηριάσεις όταν τρώτε έξω

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Κάθε χρόνο χιλιάδες άνθρωποι καταλήγουν στα νοσοκομεία με συμπτώματα τροφικής δηλητηρίασης, που οφείλεται σε κατανάλωση τροφίμων τα οποία προετοιμάζονται και διατηρούνται χωρίς, όμως να τηρούνται οι κανόνες υγιεινής.

Αιτία της τροφικής δηλητηρίασης είναι η επιμόλυνση των τροφίμων με διάφορους μικροοργανισμούς, τοξίνες ή χημικές ουσίες, ενώ ο χρόνος εκδήλωσής της εξαρτάται από τον παράγοντα που την προκαλεί.

Συνήθη συμπτώματα είναι η ναυτία, ο έμετο, η διάρροια και ο πυρετός.

Δείτε μερικές συμβουλές για να προστατευθείτε από τις τροφικές δηλητηριάσεις, όταν τρώτε εκτός σπιτιού

Στο εστιατόριο…

– Επιλέγετε εστιατόρια που είναι εμφανές ότι εφαρμόζουν τα μέτρα υγιεινής που είναι απαραίτητα για την προστασία των τροφίμων (καθαρά πατώματα, καθαροί τοίχοι, καθαρά τραπεζομάντιλα, καθαρές τουαλέτες, τακτοποιημένα ψυγεία, απουσία εντόμων και προσωπικό με καθαρά ρούχα εργασίας).

– Μην καταναλώνετε φαγητά που έχουν ύποπτο χρώμα, μυρωδιά και γεύση.

– Ζητάτε πάντοτε να είναι καλοψημένο το κοτόπουλο και τα τρόφιμα που γίνονται από κάθε είδους κρέας ή αυγά.

– Μην καταναλώνετε λαχανικά που φαίνεται ότι δεν έχουν πλυθεί καλά.

– Προτιμάτε φαγητά της ώρας.

Στο fast food…

– Επιλέγετε καταστήματα που φαίνονται ότι εφαρμόζουν μέτρα υγιεινής, τα οποία είναι απαραίτητα για την προστασία των τροφίμων.

– Να θυμάστε ότι τα έτοιμα σάντουιτς (με ζαμπόν, κασέρι, τονοσαλάτα, κοτοσαλάτα, αυγά κ.λ..π,), που δεν διατίθενται αμέσως μετά την παρασκευή τους, πρέπει να διατηρούνται στο ψυγείο.

– Να βεβαιώνεστε ότι είναι καυτά τα έτοιμα γεύματα (τυρόπιτες, ζαμπονοτυρόπιτες, πίτσες, σπανακόπιτες κ.λ.π.) που σερβίρονται ζεστά.

– Να ελέγχετε εάν οι σαλάτες που διατηρούνται σε salad bar διατηρούνται σε ψύξη και είναι προφυλαγμένες από μύγες και άλλα έντομα.

– Να βεβαιώνεστε ότι είναι σκληρά τα χύμα παγωτά, που διατηρούνται σε βιτρίνες, καθώς και ότι δεν είναι εκτεθειμένα σε μύγες και άλλα έντομα, ενώ να σερβίρονται με καθαρά εργαλεία.

– Να αποφεύγετε τα προϊόντα κρέατος (γύρο, σουτζουκάκια, λουκάνικα κ.τ.λ.) που δεν είναι καλοψημένα.

– Να βεβαιώνεστε ότι τα ψυγεία με τα αναψυκτικά και το νερό δεν είναι εκτεθειμένα στον ήλιο.

Πηγή: onmed.gr