

Συμβουλές για την ασφάλεια των τροφίμων το καλοκαίρι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Concerned Woman Looking At Pre Packaged Meat

Concerned Woman Looking At Pre Packaged Meat

Ο σωστός χειρισμός και οι κατάλληλες συνθήκες συντήρησης και αποθήκευσης των τροφίμων αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για την ασφαλή κατανάλωσή τους, ειδικότερα κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, όπου οι υψηλές θερμοκρασίες και η υγρασία ευνοούν την ταχύτερη αλλοίωση των τροφίμων, με αποτέλεσμα να αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης τροφογενών λοιμώξεων και δηλητηριάσεων.

Έτσι, εκτός από τους βασικούς κανόνες υγιεινής που πρέπει να τηρούνται κατά την επεξεργασία και το μαγείρεμα των τροφίμων, το καλοκαίρι απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή και σε κάποια άλλα σημεία. Παρακάτω θα δείτε μερικά από αυτά:

Φροντίστε η θερμοκρασία του ψυγείου και της κατάψυξής σας να είναι μικρότερη των 7 °C και -18 °C, αντίστοιχα.

Μην παραγεμίζετε το ψυγείο σας και αποφύγετε την τοποθέτηση ευπαθών προϊόντων στην πόρτα του.

Ελέγχετε την ημερομηνία λήξης των τροφίμων που αγοράζετε και μην επιλέγετε προϊόντα των οποίων η συσκευασία έχει υποστεί οποιαδήποτε αλλοίωση.

Όταν αγοράζετε τρόφιμα και ροφήματα από ψυγεία ή καταψύκτες, βεβαιωθείτε ότι βρίσκονται σε σκιερό μέρος και σφραγίζουν καλά.

Μην επαναψύχετε τρόφιμα που έχετε ξεπαγώσει.

Μην καταναλώνετε κρέας, πουλερικά, ψάρια, θαλασσινά και αυγά που δεν έχουν μαγειρευτεί καλά.

Μη φέρνετε σε επαφή ωμά και μαγειρεμένα τρόφιμα, ώστε να αποφευχθεί ο κίνδυνος επιμόλυνσης.

Φροντίστε για το σχολαστικό πλύσιμο των μαγειρικών σκευών μετά από κάθε χρήση.

Τα μαγειρεμένα τρόφιμα θα πρέπει να καταναλώνονται όσο το δυνατόν πιο σύντομα και να μην παραμένουν εκτός ψυγείου για περισσότερο από 2 ώρες.

Εάν θέλετε να πάρετε μαζί σας κάποιο τρόφιμο ή μαγειρεμένο φαγητό, χρησιμοποιήστε ισοθερμικές τσάντες με παγοκύστες.

Όταν ζεσταίνετε φαγητό που είχατε φυλάξει στο ψυγείο, φροντίστε η θερμοκρασία να υπερβαίνει τους 70 °C, ώστε να εξουδετερωθούν οι μικροοργανισμοί που πιθανόν να έχουν αναπτυχθεί.

Εάν δεν είστε σίγουροι για τις συνθήκες αποθήκευσης και συντήρησης ενός τροφίμου, εντός ή εκτός σπιτιού, αποφύγετε να το καταναλώσετε.

Δώστε ιδιαίτερη προσοχή σε τρόφιμα που προσφέρετε σε ευπαθείς ομάδες, όπως τα παιδιά, οι ηλικιωμένοι και τα άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα.

Πηγή: neadiatrofis.gr