

Οδηγός επιβίωσης για την αποφυγή τροφοδηλητηριάσεων κατά τους θερινούς μήνες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Group of people eating thanksgiving dinner

Group of people eating thanksgiving dinner

Η αύξηση της θερμοκρασίας στη διάρκεια του καλοκαιριού εγκυμονεί τον κίνδυνο της αλλοίωσης των τροφίμων και κατά συνέπεια της εκδήλωσης ασθενειών από τροφοδηλητηριάσεις. Αυτές, κατά τους θερινούς μήνες οφείλονται κυρίως στην κατανάλωση τροφίμων που προετοιμάζονται, διατηρούνται ή διατίθενται, χωρίς την τήρηση των απαραίτητων μέτρων υγιεινής.

Το Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών (ΚΕΠΚΑ), επικαλούμενο οδηγίες του ΕΦΕΤ για την επιλογή τροφίμων το καλοκαίρι, συνιστά τους καταναλωτές να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί στη διάρκεια του καλοκαιριού τόσο κατά την αγορά και διατήρηση των τροφίμων, όσο και κατά τις επισκέψεις χώρους μαζικής εστίασης.

Συγκεκριμένα συνιστάται να:

- * Ελέγχουμε χρώμα, οσμή, γεύση των τροφίμων, καθώς και την ημερομηνία λήξεως και τις συνθήκες διατήρησής τους.
- * Δεν αγοράζουμε και δεν αφήνουμε τρόφιμα εκτεθειμένα, στον ήλιο ή στα έντομα.
- * Τοποθετούμε τα ευαλλοιώτα τρόφιμα, που απαιτούν συντήρηση, υπό ψύξη, στο ψυγείο, όσο πιο γρήγορα γίνεται, μετά την αγορά τους.
- * Πλένουμε τα χέρια μας, συχνά, με σαπούνι και νερό και, πάντα, πριν από κάθε γεύμα.
- * Δεν αγοράζουμε γαλακτοκομικά προϊόντα, παρά μόνον από ελεγχόμενες και οργανωμένες γαλακτοκομικές επιχειρήσεις.
- * Τρώμε μόνο καλομαγειρεμένο φαγητό και καλοπλυμένα φρούτα και λαχανικά.
- * Δεν τρώμε μισομαγειρεμένο κρέας ή ωμά αυγά. Τα όστρακα, πρέπει να είναι πάντα ζωντανά πριν το μαγείρεμα τους.

Είναι επικίνδυνο να καταναλώνονται ωμά, ιδίως από τις ευαίσθητες ομάδες

πληθυσμού (παιδιά, έγκυες, ηλικιωμένους, ασθενείς με χρόνια νοσήματα ή με καταστολή του ανοσοποιητικού τους συστήματος). Συστήνεται η θέρμανση τους για 30΄ στους 140οC, για ασφαλή κατανάλωση.

* Τα τρόφιμα και κυρίως τα ευαλλοιώτα, δηλ. όσα συντηρούνται σε ψύξη, πρέπει να αγοράζονται από ελεγχόμενους χώρους, δηλαδή από αγορές και όχι από πλανόδιους πωλητές.

Χυμοί - Εμφιαλωμένα νερά

* Οι χυμοί και τα εμφιαλωμένα νερά πρέπει να φυλάσσονται ή σε ψυγεία, ή σε δροσερά και σκιερά μέρη. Δεν αγοράζουμε χυμούς και νερά, που είναι εκτεθειμένα, στον ήλιο.

* Τα ψυγεία δεν πρέπει να είναι εκτεθειμένα, στο ήλιο.

* Τηρούμε τις σωστές συνθήκες διατήρησης. Μετά το άνοιγμα της συσκευασίας φυλάσσουμε την ποσότητα, που δεν καταναλώσαμε, στο ψυγείο.

Παγωτά

Οι καταψύκτες, όπου φυλάσσονται τα παγωτά:

* πρέπει να λειτουργούν, σε θερμοκρασίες μικρότερες από -18 °C,

* δεν πρέπει να είναι εκτεθειμένοι, στον ήλιο,

* πρέπει να κλείνουν ερμητικά,

* δεν πρέπει να σχηματίζεται, πάγος στο εσωτερικό τους.

* Δεν αγοράζουμε παγωτά, που εμφανίζουν ελαττώματα, στη συσκευασία τους (παραμορφωμένες ή σχισμένες συσκευασίες κ.λπ.), διότι αυτό υποδηλώνει είτε προβλήματα, στη λειτουργία του καταψύκτη, οπότε το παγωτό έχει, εν μέρει, αποψυχθεί και επανακαταψυχθεί, είτε λανθασμένους χειρισμούς, στη μεταφορά, μεταχείριση και διάθεση των παγωτών, στα σημεία πώλησης.

* Αποθηκεύουμε, στην κατάψυξη του σπιτιού μας, το παγωτό, όσο το δυνατό γρηγορότερα, μετά την αγορά του. Αν αγοράζουμε παγωτό, από Σουπερ Μάρκετ, πρέπει να είναι το τελευταίο είδος, που θα βάλουμε στο καροτσάκι μας.

* Πριν αγοράσουμε χύμα παγωτό, ελέγχουμε την καθαριότητα του χώρου, του προσωπικού και των εργαλείων. Ελέγχουμε τις συνθήκες διατήρησής του στις βιτρίνες. Οι βιτρίνες θα πρέπει να λειτουργούν, σε θερμοκρασίες μικρότερες από -14 °C και να μην είναι εκτεθειμένες στον ήλιο. Όταν η λειτουργία της βιτρίνας δεν είναι σωστή, σχηματίζεται πάγος, στα τοιχώματα και μεταβάλλεται η σκληρότητα και η μορφή του παγωτού.

* Πριν την κατανάλωση του παγωτού, προσέχουμε μήπως έχουν σχηματιστεί κρύσταλλοι, στο εσωτερικό της μάζας του. Οι αποχρωματισμένες περιοχές και οι

μεγάλοι κρύσταλλοι πάγου, στην κύρια μάζα του παγωτού, αποτελούν ένδειξη απόψυξης και επανακατάψυξης, γεγονός, που ευνοεί την ανάπτυξη μικροβίων.

Ψησταριές

Μικρόβια, όπως η σαλμονέλα, τα κολοβακτηρίδια κ.λπ. μπορούν να προκαλέσουν σοβαρές ασθένειες. Μπορούμε, όμως, να προφυλαχθούμε, ακολουθώντας μερικές πρακτικές συμβουλές.

- * Το φαγητό πρέπει να είναι καλοψημένο, όχι όμως, καμένο.
- * Τα κατεψυγμένα τρόφιμα, πριν τα ψήσουμε, πρέπει να αποψυχθούν καλά.
- * Πρέπει να γυρίζουμε το τρόφιμο, συχνά, για να ψηθεί ομοιόμορφα.
- * Πρέπει να είμαστε βέβαιοι ότι το κρέας έχει ψηθεί, στο εσωτερικό του.
- * Ακόμη και αν το κρέας είναι καμένο, εξωτερικά, μπορεί να μην είναι καλά ψημένο, από μέσα. Για αυτό το ψήνουμε ομοιόμορφα, σε σταθερή θερμοκρασία.

Ωμό κρέας

- * Δεν αφήνουμε το ωμό κρέας να ακουμπά ή να στάζει, σε άλλα τρόφιμα.
- * Χρησιμοποιούμε διαφορετικά εργαλεία (μαχαίρια, επιφάνειες κοπής) για τα ωμά κρέατα και τα ψημένα τρόφιμα.
- * Δεν τοποθετούμε το ψημένο φαγητό, στο ίδιο πιάτο, που είχαμε χρησιμοποιήσει, για το ωμό κρέας, χωρίς να το πλύνουμε πρώτα, πολύ καλά.
- * Πλένουμε σχολαστικά τα χέρια μας, μετά το χειρισμό ωμών κρεάτων.
- * Δεν προσθέτουμε, σε ψημένο κρέας, σάλτσα ή μαρινάδα, την οποία έχουμε προηγουμένως, χρησιμοποιήσει, σε ωμό.

Μαγειρεμένα τρόφιμα

- * Μετά το ψήσιμο, το φαγητό πρέπει να καταναλωθεί, όσο το δυνατόν γρηγορότερα. Διαφορετικά το φυλάγουμε, στο ψυγείο, αφού κρυώσει, μέσα σε (2) ώρες από το ψήσιμο του. Μετά από τέσσερις ώρες, από το τέλος του ψησίματος και εφόσον παρέμεινε εκτός ψυγείου, αρχίζει η αλλοίωση του και δεν πρέπει να καταναλώνεται. Αναθέρμανση (ξαναζέσταμα) του ίδιου φαγητού, δεν επιτρέπεται, για δεύτερη φορά.
- * Ο ζεστός καιρός είναι ιδανικός, για την ανάπτυξη μικροβίων. Για το λόγο αυτό, κρατάμε το φαγητό, εκτός ψυγείου, για όσο λιγότερο χρόνο γίνεται.

Γεύμα, εκτός σπιτιού

Το καλοκαίρι, πολλές φορές, τρώμε, έξω. Καλό είναι να τηρούμε τις παρακάτω πρακτικές συμβουλές:

- * Επιλέγουμε καταστήματα, που φαίνονται ότι εφαρμόζουν τα απαραίτητα μέτρα υγιεινής, για την ασφάλεια των τροφίμων (καθαρά πατώματα, τοίχοι και

τραπεζομάντιλα, καθαρές τουαλέτες, απουσία εντόμων και προσωπικό, με καθαρά ρούχα εργασίας).

- * Δεν καταναλώνουμε φαγητά, που έχουν ασυνήθιστο χρώμα, μυρωδιά και γεύση.
- * Ζητάμε, πάντα, τα κρέατα, πουλερικά και ψάρια να είναι καλοψημένα.
- * Δεν καταναλώνουμε λαχανικά, που φαίνονται ότι δεν έχουν πλυθεί, καλά.
- * Προτιμούμε φαγητά πρόσφατης παρασκευής ή φαγητά, που παρασκευάζονται την ώρα της παραγγελίας.

Μικρογεύματα

Μερικές χρήσιμες συμβουλές, όταν αγοράζουμε τρόφιμα, από τα κυλικεία πλοίων, τρένων, καντίνες κ.λπ., είναι οι εξής:

- * Επιλέγουμε καταστήματα, που φαίνονται ότι εφαρμόζουν τα απαραίτητα μέτρα υγιεινής, για την ασφάλεια των τροφίμων.
- * Έτοιμα σάντουιτς (με αλλαντικά, τυρί, αυγά, διάφορες σαλάτες ή σάλτσες, κ. λπ.) πρέπει να διατηρούνται, στο ψυγείο.
- * Έτοιμα σνάκ (τυρόπιτες, πίτσες, σπανακόπιτες, κ.λπ.) πρέπει να διατηρούνται, σε θερμοκρασία μεγαλύτερη των 60 °C, να είναι, δηλαδή, πολύ ζεστά.
- * Σαλάτες, που διατίθενται, σε salad bar, πρέπει να διατηρούνται, υπό ψύξη και σε ειδικές προθήκες.
- * Οι βιτρίνες με χύμα παγωτά, πρέπει να έχουν την κατάλληλη θερμοκρασία. Τα παγωτά να είναι σκληρά, να μην είναι εκτεθειμένα, σε έντομα και να σερβίρονται, με καθαρά σκεύη.
- * Τα προϊόντα κρέατος και πουλερικών (γύρος, σουβλάκια, κ.λπ.) πρέπει να είναι καλοψημένα.
- * Τα ψυγεία, με αναψυκτικά και εμφιαλωμένα νερά, δεν πρέπει να είναι εκτεθειμένα, στον ήλιο και να έχουν την κατάλληλη θερμοκρασία (μικρότερη από 7oC).
- * Τα μαγειρεμένα τρόφιμα, διάφορα είδη γαλακτομικών ή διάφορα είδη αλιευμάτων, που δεν καταναλώθηκαν, εντός δύο ωρών, από την αγορά τους και δε διατηρήθηκαν, στο ψυγείο, πρέπει να πετιούνται.

Πηγή: [HuffPost Greece- Newsroom](https://www.huffpost.com/newsroom)