27 Αυγούστου 2016

Πόση ώρα αντέχει το φαγητό εκτός ψυγείου το καλοκαίρι;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Ετοιμάσατε από το προηγούμενο βράδυ το μεσημεριανό που θα πάρετε μαζί σας στη δουλειά, όμως φτάνοντας στο γραφείο ξεχάσατε να βάλετε το τάπερ στο ψυγείο, με αποτέλεσμα όταν ήρθε η ώρα να φάτε να αμφιβάλλετε για την ασφάλεια του γεύματός σας.

Αυτό είναι ένα από τα πολλά πιθανά σενάρια με τα οποία ερχόμαστε αντιμέτωποι τους καλοκαιρινούς μήνες όσον αφορά την ασφάλεια των τροφίμων.

Αν και σίγουρα έχει τύχει κάποια στιγμή να καταναλώσετε ένα γεύμα που δεν έχει συντηρηθεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο χωρίς να αντιμετωπίσετε προβλήματα, αυτό δεν σημαίνει ότι είστε πάντα προστατευμένοι από την τροφική δηλητηρίαση.
Βακτήρια όπως το Εσερίχια κόλι, η σαλμονέλα και η λιστέρια ξεκινούν να αναπτύσσονται στις τροφές λίγες ώρες μετά την έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες και μπορούν εύκολα να προκαλέσουν λοίμωξη, αναφέρει ο Σάμιουελ Κρόου, επιδημιολόγος στο Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των ΗΠΑ. Μερικά από τα τυπικά συμπτώματα της λοίμωξης είναι η ναυτία, η τάση προς έμετο, οι στομαχικές κράμπες και η διάρροια, τα οποία εμφανίζονται μέσα σε 6-12 ώρες ή σπανιότερα εντός δύο ημερών μετά την κατανάλωση του γεύματος.
Ο κίνδυνος τροφικής δηλητηρίασης είναι ιδιαίτερα αυξημένος για τα άτομα που πάσχουν από χρόνιες ασθένειες (διαβήτη, αυτοάνοσα νοσήματα) ή καρκίνο και για τους ηλικιωμένους άνω των 65 ετών.
Τι πρέπει να κάνετε για να είστε ασφαλείς

Τα σάντουιτς, οι σαλάτες και άλλα γεύματα που περιέχουν ευαίσθητα υλικά δεν πρέπει να παραμένουν εκτός ψυγείου για περισσότερο από δύο ώρες. Το ίδιο ισχύει και για το φαγητό που περίσσεψε μετά το μαγείρεμα. Ακόμη κι αν το γεύμα περιέχει μόνο ένα ευαίσθητο υλικό (π.χ. μαγιονέζα στο σάντουιτς) πρέπει οπωσδήποτε να το βάλετε στο ψυγείο.
Από την άλλη, εάν το φαγητό έχει εκτεθεί σε θερμοκρασία άνω των 32 βαθμών (π.χ. κατά τη μεταφορά με το αυτοκίνητο) δεν πρέπει να μείνει εκτός ψυγείου για περισσότερο από μία ώρα.
Η μόνη περίπτωση που μπορείτε να κρατήσετε το φαγητό εκτός ψυγείου είναι εάν ετοιμάσατε το γεύμα το προηγούμενο βράδυ, το τοποθετήσατε στο ψυγείο και το διατηρήσατε μέχρι να καταναλωθεί σε ισοθερμική τσάντα στην οποία έχετε τοποθετήσει παγοκύστες.

Πηγή:onmed.gr