

14 Μαρτίου 2014

## Τα ψυγεία μας είναι γεμάτα βακτήρια. Τι πρέπει να κάνουμε;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:mydrivefm.com

Μελέτη στη Μεγάλη Βρετανία έδειξε ότι τα συρτάρια **φρούτων και λαχανικών** των οικιακών ψυγείων περιέχουν **βακτήρια σε επίπεδα έως 785 φορές**

## **υψηλότερα από το όριο ασφαλείας.**

Επικίνδυνα μικρόβια όπως το **e. coli**, η **σαλμονέλα** και η **λιστέρια** είχαν εγκατασταθεί για τα καλά εντός του ψυγείου!

Ο καθηγητής Ασφαλείας & Επιστήμης Τροφίμων στο **Πανεπιστήμιο του Λίβερπουλ**, **. δρ Τομ Χάμφρι**, δίνει συμβουλές για ένα πιο ασφαλές ψυγείο:

- **Το ψύχος δεν σκοτώνει τα βακτήρια** επομένως βάζουμε τα τρόφιμα στο ψυγείο μέσα σε 2 ώρες από τη στιγμή που τελειώνει το μαγείρεμά τους ή, αν είναι νωπά, αμέσως μόλις τα αγοράσουμε από το σούπερ μάρκετ.
- **Το θερμομέτρο του ψυγείου** να δείχνει μονίμως τουλάχιστον 4 βαθμούς Κελσίου.
- Να μην γεμίζετε ασφυκτικά το ψυγείο.
- Να μην βάζουμε καυτό φαγητό στο ψυγείο.
- Να το καθαρίζουμε μία φορά την εβδομάδα **με πολύ ζεστό νερό και απολυμαντικό.**
- Να βάζουμε το ωμό κρέας στο χαμηλότερο ράφι του ψυγείου, μέσα σε κλειστό δοχείο.
- Κάθε τρόφιμο, είτε μαγειρεμένο είτε ωμό να τοποθετείται σε ξεχωριστό δοχείο.
- Να πλένουμε καλά τα φρούτα και τα λαχανικά πριν τα βάλουμε στο ψυγείο.
- **Τα επεξεργασμένα τρόφιμα** περιέχουν ολοένα και λιγότερα συντηρητικά και γι' αυτό πρέπει να καταναλώνονται αυστηρά εντός τριών ημερών.

Πηγή: [iasy.gr](http://iasy.gr)