

Καλοκαίρι: συμβουλές για να αποφύγετε τις τροφικές δηλητηριάσεις

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι τροφικές δηλητηριάσεις τους καλοκαιρινούς μήνες αυξάνονται λόγω της αύξησης της θερμοκρασίας που επιταχύνει την γρήγορη αλλοίωση των τροφίμων. Τι να προσέξετε;

Ο κίνδυνος εκδήλωσης ασθενειών από τροφοδηλητηριάσεις ελοχεύει το καλοκαίρι οι οποίες συνήθως οφείλονται στην κατανάλωση τροφίμων που προετοιμάζονται, διατηρούνται ή/και διατίθενται χωρίς την τήρηση των απαραίτητων μέτρων υγιεινής.

Συγκεκριμένα, θα πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί τόσο στην αγορά και συντήρηση των τροφίμων, όσο και στην επιλογή των χώρων μαζικής εστίασης, κατά την διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών Αγορά προϊόντων...1) Αγοράστε τελευταία τα κρέατα ή τα πουλερικά και διατηρήστε τα στις συσκευασίες τους, μακριά από άλλα τρόφιμα, ιδίως τρόφιμα που θα καταναλωθούν χωρίς περαιτέρω μαγείρεμα. 2) Ελέγξτε ότι τα προϊόντα κρέατος, πουλερικά, ψαρικά και γαλακτοκομικά, είναι στην κατάλληλη θερμοκρασία (υπό ψύξη) όταν αγοράζονται. 3) Πάντα να ψύχετε τα ευπαθή τρόφιμα μέσα σε 2 ώρες από τη στιγμή που τα

αγοράσατε. Παρακάτω σας παραθέτουμε πρακτικές συμβουλές για την αποφυγή πιθανών τροφικών δηλητηριάσεων από αλλοιωμένα τρόφιμα. Επιλέγετε σωστά....

Ελέγξτε τα βασικά οργανοληπτικά χαρακτηριστικά των τροφίμων (χρώμα, οσμή, γεύση) καθώς και την ημερομηνία λήξεως και τις συνθήκες διατήρησής τους. Μην επιλέγετε και μην αφήνετε τρόφιμα εκτεθειμένα στον ήλιο ή στα έντομα. Τοποθετήστε τα τρόφιμα που απαιτούν συντήρηση υπό ψύξη, όσο πιο γρήγορα γίνεται στο ψυγείο μετά την αγορά τους. Χυμοί - Εμφιαλωμένα νερά Αγοράζετε χυμούς και εμφιαλωμένα νερά από ψυγεία που λειτουργούν σωστά (Τα ψυγεία πρέπει να λειτουργούν σε θερμοκρασίες μικρότερες των 7 OC και να μην είναι εκτεθειμένα στο ήλιο). Τηρείτε τις σωστές συνθήκες διατήρησης για χυμούς και εμφιαλωμένα νερά. Μετά το άνοιγμα του χυμού φυλάξτε τον στο ψυγείο.

Αποφύγετε την αγορά και κατανάλωση χυμών και νερού εκτεθειμένων στο ήλιο.

Παγωτά: Αγοράζετε από καταψύκτες που λειτουργούν σωστά. Οι καταψύκτες :• Θα πρέπει να λειτουργούν σε θερμοκρασίες μικρότερες από - 18 OC• Να μην είναι εκτεθειμένοι στον ήλιο • Να κλείνουν ερμητικά• Να μην σχηματίζεται πάγος στο εσωτερικό τους Μην αγοράζετε παγωτά που εμφανίζουν ελαττώματα στη συσκευασία τους και είναι μαλακά (παραμορφωμένες ή σχισμένες συσκευασίες κ.λ.π) διότι αυτό υποδηλώνει είτε προβλήματα στην λειτουργία του καταψύκτη, οπότε το παγωτό έχει εν μέρει αποψυχθεί και επανακαταψυχθεί, είτε λανθασμένους χειρισμούς από το προσωπικό στους τρόπους μεταφοράς, μεταχείρισης και διάθεσης των παγωτών στα σημεία πώλησης. Ελέγξτε τις ενδείξεις που αναγράφονται στη συσκευασία των παγωτών και επιδεικνύετε την απαραίτητη προσοχή στην επιλογή τους. Σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία δεν είναι υποχρεωτική η αναγραφή της ημερομηνίας παραγωγής και λήξης στις ατομικές συσκευασίες των παγωτών παρά μόνο στις συσκευασίες 'οικογενειακού' τύπου. Αποθηκεύστε στην κατάψυξη του σπιτιού σας το παγωτό όσο το δυνατό γρηγορότερα μετά την αγορά του.

Σε περίπτωση που το αγοράζετε από το σούπερ μάρκετ βάλτε το τελευταίο στο καλάθι. Για προμήθεια χύμα παγωτού επιλέξτε καταστήματα που εφαρμόζουν κατάλληλα μέτρα υγιεινής (καθαριότητα του χώρου, προσωπικό με καθαρά ρούχα, σερβίρισμα με καθαρά εργαλεία) και ελέγξτε τις συνθήκες διατήρησης του στις βιτρίνες.

Οι τελευταίες θα πρέπει να λειτουργούν σε θερμοκρασίες μικρότερες από - 14 OC και να μην είναι εκτεθειμένες στον ήλιο. Πριν την κατανάλωση του παγωτού παρατηρήστε για τυχόν σχηματισμό κρυστάλλων 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.

Με την συνεργασία του, Κωνσταντίνου Αποστολάκη-Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος- Συνεργάτης Κέντρου Διαιτολογικής Υποστήριξης & Μεταβολικού Ελέγχου ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ www.logodiatrofis.gr- life2day.gr