

Διατροφικές Συμβουλές



Συμβουλές για την ασφάλεια των τροφίμων τις μέρες του Πάσχα και του κορωνοϊού

Είναι γεγονός πως τις μέρες του Πάσχα αυξάνονται τα κρούσματα τροφικών δηλητηριάσεων. Αυτό σε συνδυασμό με τις περίεργες μέρες που ζούμε λόγω κορωνοϊού μας κάνει να προσέχουμε διπλά. Για να δούμε ποια πρέπει να είναι η συμπεριφορά μας σχετικά με τα τρόφιμα και τη διαχείρισή τους.

Όσον αφορά το COVID-19, οι οργανισμοί υγείας αναφέρουν ότι δεν υπάρχουν επαρκή στοιχεία ότι ο ιός μπορεί να μεταδοθεί μέσω της κατανάλωσης της τροφής. Παρόλα αυτά οι πρακτικές ασφάλειας τροφίμων θα πρέπει να εφαρμόζονται ούτως ώστε να ελαχιστοποιηθεί ο κίνδυνος ανάπτυξης ασθενειών που συνδέονται με τα τρόφιμα.

Κατά τη διαχείριση και την προετοιμασία της τροφής θα πρέπει:

- Να πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι για 20 δευτερόλεπτα πριν και μετά την προετοιμασία ή την κατανάλωση της τροφής.
- Να πλένετε καλά τα φρούτα και τα λαχανικά πριν την κατανάλωση τους.
- Να καθαρίζετε καλά τις επιφάνειες και τα αντικείμενα πριν και μετά τη χρήση τους με ζεστό νερό και σαπούνι.
- Να αποθηκεύετε ξεχωριστά τις ωμές από τις μαγειρεμένες τροφές προς αποφυγή διασποράς μικροβίων από τις ωμές τροφές προς αυτές που είναι έτοιμες για κατανάλωση.
- Χρησιμοποιείτε διαφορετικά ξύλα κοπής και σκεύη για τα ωμά και τα έτοιμα προς βρώση τρόφιμα.
- Να είστε σίγουροι πως όταν μαγειρεύετε και όταν αναθερμαίνετε τις τροφές η θερμοκρασία είναι τουλάχιστον άνω των $\geq 72^{\circ}\text{C}$ για 2 λεπτά.
- Όταν μαγειρεύετε μοσχάρι, χοιρινό, μπριζόλες από αρνί, παϊδάκια θα πρέπει η εσωτερική θερμοκρασία του να φτάνει τους 63°C . Όταν μαγειρεύετε κιμάδες θα πρέπει η εσωτερική θερμοκρασία να φτάνει τους 71°C . Στα πουλερικά, η εσωτερική θερμοκρασία να φτάνει τους 74°C . Για να είστε σίγουροι μπορείτε να χρησιμοποιήσετε θερμόμετρο.
- Όταν πηγαίνετε για αγορές να έχετε σε ξεχωριστές συσκευασίες το ωμό κρέας, τα πουλερικά και τα θαλασσινά.
- Στο σπίτι αποθηκεύστε τα κρεατικά, τα ψάρια και τα πουλερικά σε ειδικά δοχεία ή σε σακούλες τροφίμων με αεροστεγές κλείσιμο.
- Στο ψυγείο διατηρείστε τα αυγά στη χαρτονένια συσκευασία τους και μην τα τοποθετείτε στην πόρτα του ψυγείου.

Αγορά του κρέατος

Οι αγορές είναι σημαντικό να πραγματοποιούνται σε επίσημα και ελεγχόμενα σημεία της αγοράς, σε επιχειρήσεις με νόμιμες άδειες. Όταν αγοράζουμε κρέας, αυτό πρέπει να είναι τοποθετημένο μέσα σε ψυγεία ή σε ψυχόμενες προθήκες που τηρούν ορθά τις θερμοκρασίες ψύξης και όχι εκτός ψυγείου, ούτε εκτεθειμένο σε σκόνη, έντομα, μικρόβια και περιβαλλοντικούς ρύπους.

Πρέπει να δίνουμε προσοχή στις συνθήκες υγιεινής του προσωπικού και στην καθαριότητα του εξοπλισμού και του χώρου από όπου προμηθευόμαστε τρόφιμα.

Πρέπει να εξετάζουμε προσεκτικά την επισήμανση των προϊόντων και τις ενδεικτικές πινακίδες πώλησης.

Κατά την προμήθεια αμνοερίφίων, σπλάχνων και κρέατος πρέπει να προσεχθούν τα ακόλουθα κριτήρια:

- Για όλα τα αμνοερίφια εγχώριας παραγωγής, η σφραγίδα καταλληλότητας έχει χρώμα τυρκουάζ (λαμπρό κυανούν) και ωοειδές σχήμα.
- Τα αμνοερίφια εισαγωγής από τρίτες χώρες φέρουν την ωοειδή σφραγίδα καταλληλότητας σε χρώμα καστανό.
- Κάθε σφάγιο πρέπει υποχρεωτικά να φέρει σφραγίδες και στα δύο ημιμόριά του.
- Τα σπλάχνα δεν πρέπει να φέρουν οζίδια και κύστεις, ούτε να παρουσιάζουν μεταβολές του χρωματισμού και να μην είναι εκτεθειμένα στο περιβάλλον.

Αυγά

Όσον αφορά τη βαφή των αυγών χρησιμοποιείτε μόνο ειδικές βαφές αυγών, σύμφωνα με τις οδηγίες και ελέγξτε την ημερομηνία λήξης τους. Μετά το βάψιμο τα αυγά μπορούν να διατηρηθούν εκτός ψυγείου για 2 περίπου ώρες σε δροσερό περιβάλλον. Οπότε τα αυγά που θέλετε να καταναλώσετε αποθηκεύστε τα στο ψυγείο και χρησιμοποιείτε άλλα για διακόσμηση. Να είστε προσεκτικοί και μην καταναλώνετε αυγά με ραγισμένο κέλυφος. Επίσης, σύμφωνα με τον Εθνικό Φορέα Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ), τα Πασχαλινά αυγά διατηρούνται μόνο 7 ημέρες στο ψυγείο.

ΠΗΓΕΣ

FoodSafety.gov

EUFIC - The European Food Information Council - <https://www.eufic.org/>

Food and Drug Administration - www.fda.gov

Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ) - www.efet.gr

European Food Safety Authority (EFSA)