

Пет кључних ствари за безбеднију исхрану



Одржавајте чистоћу

- ✓ Оперите руке пре него што почнете да припремате храну и више пута током припреме оброка
- ✓ Оперите руке после употребе тоалета
- ✓ Оперите и дезинфикујте све површине и прибор који сте користили за припрему хране
- ✓ Заштитите кухињу и храну од инсеката, гамади и других животиња

Зашто?

За разлику од већине микроорганизама који нису узрочници болести, опасни микроорганизи се налазе у земљи, води, животињама и људима. Ови микроорганизми се налазе на рукама, крпама за брисање, прибору за јело, нарочито на даскама за сечење, а најмањим контактом могу се пренети на храну и тако изазвати болести које се преносе храном.



Одвојите свеже и кувано

- ✓ Одвојите свеже месо, живину и морске плодове од друге хране
- ✓ За припрему свежих намирница користите различит прибор и опрему као што су ножеви и даске за сечење
- ✓ Чувајте храну у затвореним посудама да бисте избегли контакт између свеже и спремљене хране

Зашто?

Свеже намирнице, а поготово месо, живина и морски плодови, као и њихови сокови, могу да садрже опасне микроорганизме који се могу пренети на друге намирнице током припремања и чувања.

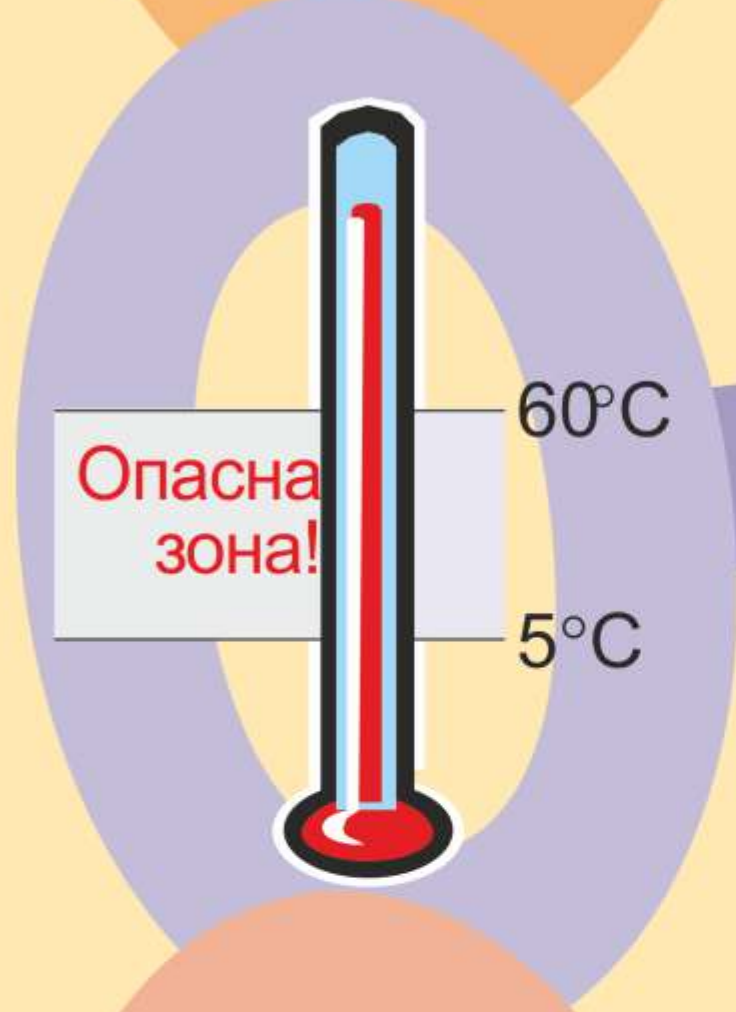


Кухајте темељно

- ✓ Кухајте храну темељно, а поготово, месо, живину, јаја и морске плодове
- ✓ Пустите да супе и чорбе врију да бисте били сигурни да је температура премашила 70°C. Уверите се да су сокови из термички обрађеног меса и живине бистри, а никако ружичасте боје. Идеално је да се користи термометар
- ✓ Спремљену храну загрејте темељно

Зашто?

Правилно кување уништава поготово све опасне микроорганизме. Студије су показале да кување на температури изнад 70°C чини храну безбеднијом за употребу. Храна која захтева посебну пажњу обухвата млевено и роловано месо, велике комаде меса и сву живину.



Чувајте храну на безбедним температурама

- ✓ Не остављајте кувану храну на собним температурама дуже од 2 часа
- ✓ Чувајте у фрижидеру сву кувану и храну која се брзо квари (пожељно је до 5°C)
- ✓ Пре него што сервираете кувану храну, пустите је да се крчка (изнад 60°C)
- ✓ Не чувајте храну предуго, чак ни у фрижидеру
- ✓ Не отапајте залеђену храну на собној температури

Зашто?

Микроорганизи могу да се размножавају веома брзо ако се храна чува на собној температури. Уколико се чува на температури испод 5°C и изнад 60°C, размножавање микроорганизама је успорено или заустављено. Неки опасни микроорганизми се ипак размножавају на температури испод 5°C.



Користите исправну воду и свеже намирнице

- ✓ Користите исправну воду или је филтрирајте да би била исправна за пиће
- ✓ Бирајте свеже и хранљиве намирнице
- ✓ Бирајте намирнице, као што је пастеризовано млеко, које су предвиђене да дуже трају
- ✓ Перите воће и поврће, поготову ако се једе свеже
- ✓ Не користите намирнице после истека рока

Зашто?

Свеже намирнице, укључујући воду и лед, могу да буду заражене опасним микроорганизмима и хемикалијама. Токсичне хемикалије могу да настану у оштећеној и плеснивој храни. Пажљиво одабирање свежих намирница и једноставних мера, као што су прање и љуштење, смањује ризик од заразе.