

## ΤΡΟΦΙΜΑ και ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Το καλοκαίρι, λόγω των υψηλών θερμοκρασιών τα τρόφιμα αλλοιώνονται με πολύ γρήγορες ταχύτητες. Για τον λόγο αυτό πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί με την συντήρηση των τροφίμων ώστε να αποφύγουμε προβλήματα με την υγεία μας .Μερικές συμβουλές που μπορούμε να ακολουθήσουμε τόσο στην αγορά, όσο και στη διατήρηση των τροφίμων είναι τα παρακάτω :

- Μην αγοράζουμε τρόφιμα και νερά εκτεθειμένα στον ήλιο.
- Μην αγοράζουμε κατεψυγμένα τρόφιμα ή παγωτά με αλλοιωμένη / σχισμένη συσκευασία ή ανώμαλο σχήμα ή σχηματισμό κρυστάλλων. Αυτά όλα δείχνουν ότι το τρόφιμο έχει αποψυχθεί και επανακαταψυχθεί ή έχει υποστεί λανθασμένους χειρισμούς στην μεταφορά και αποθήκευσή του. Προσοχή στις διακοπές ρεύματος.
- Οι χυμοί και τα εμφιαλωμένα νερά να φυλάσσονται σε δροσερά και σκιερά μέρη. Αποφεύγουμε την αγορά ή κατανάλωση χυμών και νερών που είναι εκτεθειμένα στον ήλιο. Μετά το άνοιγμά τους τα διατηρούμε στο ψυγείο.
- Όσα τρόφιμα είναι ψυγείου ή κατάψυξης φροντίζουμε να τα αγοράζουμε στο τέλος των αγορών μας και να τα μεταφέρουμε όσο πιο γρήγορα γίνεται στο ψυγείο του σπιτιού μας.
- Προσέχουμε η θερμοκρασία του ψυγείου να είναι κατώτερη των 7°C και της κατάψυξης των -18° C και ελέγχουμε την θερμοκρασία με θερμόμετρο εντός ψυγείου (υπάρχουν τέτοια θερμόμετρα στην αγορά).
- Μην παραφορτώνουμε το ψυγείο μας.
- Μην ανοιγοκλείνουμε συχνά το ψυγείο και να αποφεύγουμε την τοποθέτηση ευαλλοιώτων τροφίμων στην πόρτα του ψυγείου (επειδή ανοιγοκλείνοντας ανεβαίνει ευκολότερα η θερμοκρασία της πόρτας).
- Αποφεύγουμε τις επιμολύνσεις από την επαφή μαγειρεμένων τροφίμων με ωμά και φροντίζουμε να μην στάζουν υγρά από τα τρόφιμα από το επάνω ράφι του ψυγείου σε τρόφιμα κάτω, βάζοντας τα πρώτα σε βαθείς δίσκους ή δοχεία.
- Τηρούμε σχολαστικά τους κανόνες υγιεινής.
- Αποψύχουμε τα κατεψυγμένα τρόφιμα στην συντήρηση του ψυγείου και όχι σε θερμοκρασία δωματίου που το καλοκαίρι φθάνει και στους 40°C. Εάν βιαζόμαστε ας χρησιμοποιήσουμε μικρότερες ποσότητες ή τον φούρνο μικροκυμάτων.
- Προσέχουμε να έχουν αποψυχθεί καλά (ιδίως τα μεγάλα κομμάτια κρέατος) ώστε να μπορέσουν να ψηθούν και καλά και να είναι ασφαλή. Αν στο κέντρο ενός κατεψυγμένου τροφίμου (π.χ. κοτόπουλου) παραμείνει πάγος, αυτό δεν θα μπορέσει να ψηθεί καλά, και εάν υπάρχει κάποιο παθογόνο (π.χ.Salmonella) θα του δοθεί η ευκαιρία να πολλαπλασιασθεί και να προκαλέσει τροφική δηλητηρίαση.
- Μην επανακαταψύχουμε ποτέ τρόφιμα που αποψύξαμε.
- Ελέγχουμε πάντα το καλό και ομοιόμορφο ψήσιμο.
- Προτιμούμε τη μεριδοποίηση των τροφίμων μας, ώστε να διευκολύνουμε την απόψυξη των κατεψυγμένων και την ορθή χρήση των τροφίμων στην ψύξη.
- Αναθερμαίνουμε μόνο 1 φορά τα φαγητά μας και η αναθέρμανση πρέπει να φθάνει πάνω από 70°C, ώστε να μην είναι ποτέ απλό ζέσταμα (θερμοκρασίες γύρω στους 40°C όχι μόνον δεν σκοτώνουν τα μικρόβια, αλλά είναι οι ευνοϊκότερες

θερμοκρασίες για να πολλαπλασιασθούν τα περισσότερα παθογόνα μικρόβια που μας απειλούν ) .

- Η διατήρηση των τροφίμων στο ψυγείο είναι η ασφαλέστερη επιλογή μας για να εμποδίσουμε την ανάπτυξη και τον πολλαπλασιασμό των μικροβίων και το καλό μαγείρεμα είναι η μεγαλύτερη ευκαιρία μας να σκοτώσουμε τα παθογόνα που πιθανόν να υπάρχουν στα τρόφιμα.
- Φυλάμε στο ψυγείο όσο πιο γρήγορα γίνεται τα τρόφιμα που παρασκευάσαμε και θα καταναλώσουμε αργότερα και σε καμία περίπτωση δεν τα αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου για περισσότερο από 2 ώρες.
- Δεν αφήνουμε σούπες ή μεγάλες ποσότητες τροφίμων να κρυώσουν σε θερμοκρασίες δωματίου. Προτιμούμε το ψυγείο και το χωρισμό σε μικρότερες ποσότητες .
- Προσέχουμε τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά του τροφίμου και τις ημερομηνίες λήξης του.
- Προσέχουμε ιδιαίτερα τα ευαλλοιώτα τρόφιμα (κρέατα μισοψημένα ή με σάλτσες, γάλα, αυγά, ρύζι αλλαντικά,) και όσα δεν μαγειρεύονται (σάντουιτς, σαλάτες με σος, μακαρονάδες και γλυκά όπου προστίθεται αυγό με ελάχιστη θερμική επεξεργασία,) κ.α.
- Όταν ανοίγουμε χυμούς ή κονσέρβες να τα διατηρούμε μετά στο ψυγείο και να τα καταναλώνουμε σε 3 μέρες τους χυμούς και σε 7 περίπου τις κονσέρβες
- Απολαμβάνουμε με ασφάλεια και καλή παρέα το καλοκαίρι και τα ελληνικά προϊόντα.

