

Jak uniknąć zatrucia pokarmowego podczas przygotowania posiłków w domu?

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 13, wrzesień 2023 09:24

Alicja Cisowska

Odsłony: 850

Skutki zatrucia pokarmowego mogą być bardzo poważne. Przy łagodnym zatruciu oznacza to kilka dni „niedyspozycji” i złego samopoczucia, a w poważniejszej sytuacji – groźne choroby układu pokarmowego.

W niektórych przypadkach zatrucie pokarmowe może prowadzić nawet do śmierci. Warto o tym pamiętać, przygotowując posiłki w domu - dla siebie i swoich bliskich.

Lepiej zapobiegać niż leczyć? Najlepiej jest po prostu przestrzegać zasad bezpieczeństwa i higieny żywności. EFSA (Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności) podkreśla znaczenie bezpiecznego przechowywania i przygotowywania żywności. Odpowiednie nawyki mogą uchronić nas i naszych bliskich przed zatruciem pokarmowym.

EFSA w swoich działaniach postawiła sobie za cel uświadomienie konsumentów na temat roli nauki w zapewnieniu bezpieczeństwa żywności oraz zachęcenie ich do dokonywania świadomych wyborów żywieniowych. EFSA aktywnie działa w świecie nauki. Na bieżąco monitoruje sytuację i współpracuje z krajami członkowskimi oraz Europejskim Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC) w przypadku ognisk zatruc pokarmowych, których źródłem może być żywność.

Każda osoba, która chce dbać o zdrowie swoje i swoich bliskich, powinna przestrzegać podstawowych zasad. Aby uniknąć zatrucia pokarmowego, należy:

- **kupować odpowiedzialnie** – czytać etykiety na opakowaniach, szczególnie informacje o dacie przydatności do spożycia, warunkach przechowywania, składzie, alergenach i sposobie przygotowania. Zawsze należy zweryfikować, czy produkt, który bierzemy z półki, jest na pewno świeży i czy nie ma oznak psucia, rozszczelnienia opakowania czy pleśni;
- **dbać o higienę w kuchni** – podstawą jest mycie rąk po wyjściu z toalety, przed przygotowywaniem posiłku, a także po jego przygotowaniu. Myć i odkażać należy również wszystkie powierzchnie w kuchni, naczynia i sprzęty, których używamy w czasie gotowania. Myjemy żywność czystą wodą, a także chronimy ją przed kontaktem z owadami i innymi zwierzętami;
- **dokładnie gotować żywność** – w procesie gotowania pozbywamy się niebezpiecznych dla ludzi drobnoustrojów;
- **przechowywać żywność w odpowiedniej temperaturze i w odpowiednich warunkach** – produkty łatwo się psujące (mleko, nabiał, mięso) powinny być przechowywane w lodówce. Jeśli nie zamierzamy jeść przygotowanego posiłku od razu, to możemy go zamrozić. Właściwe przechowywanie jest szczególnie ważne w okresie letnim, kiedy pod wpływem wysokich temperatur żywność szybko się psuje. Właśnie w tym okresie najczęściej dochodzi do zatruc pokarmowych, kiedy zostawiamy jedzenie w wysokich temperaturach – zamiast bezpiecznie schować do lodówki czy zamrozić;
- **oddzielać żywność gotowaną od surowej** – należy o tej zasadzie pamiętać już na etapie zakupów w sklepie. Warto osobno zapakować do koszyka warzywa, owoce, mięso i jaja. Pamiętajmy też o właściwym rozmieszczeniu żywności w lodówce;
- **pić tylko czystą i bezpieczną wodę;**
- **nie jeść żywności, która przekroczyła już datę przydatności do spożycia.** Jeśli zauważysz pleśń na jakimś produkcie spożywczym – wyrzuć go w całości.

Jak uniknąć zatrucia pokarmowego podczas przygotowania posiłków w domu?

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 13, wrzesień 2023 09:24

Alicja Cisowska

Odsłony: 850

Jakie mogą być objawy zatrucia pokarmowego

Konsekwencje zatrucia pokarmowego mogą być bardzo poważne. Ból brzucha, nudności, wymioty, biegunka – to pierwsze sygnały, że z naszym organizmem dzieje się coś niedobrego. Nie można bagatelizować żadnych objawów zatrucia pokarmowego. Należy pamiętać, że zatrucie pokarmowe jest wyjątkowo niebezpieczne dla niemowląt i małych dzieci, kobiet w ciąży, oraz osób starszych i chorych, które często mają słabą odporność.

Warto wprowadzić w życie zasady bezpiecznej żywności i swoim postępowaniem dawać przykład najbliższym, szczególnie dzieciom.

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) jest agencją Unii Europejskiej utworzoną w 2002 roku, której zadaniem jest pełnienie roli niezależnego ośrodka zapewniającego doradztwo naukowe podmiotom zarządzającym ryzykiem oraz informowanie o ryzyku związanym z łańcuchem żywnościowym. W tym celu Urząd współpracuje z szeregiem interesariuszy, by propagować spójność zaleceń naukowych w całej Unii Europejskiej, a także przedstawia założenia naukowe stanowiące podstawę przepisów i regulacji chroniących konsumentów przed zagrożeniami związanymi z żywnością w całym łańcuchu żywnościowym – od pola do stołu.

Obecnie trwa trzecia edycja kampanii „Wybieraj bezpieczną żywność” organizowanej przez EFSA. Więcej informacji o kampanii można znaleźć na stronie campaigns.efsa.europa.eu.

Źródło: IP