

Bezpieczne święta zaczynają się w kuchni

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: sobota, 20, grudzień 2025 09:25

Katarzyna Sekuła

Odśłony: 430

Święta coraz bliżej, a wraz z nimi intensywne przygotowania i zakupy spożywcze. Aby świąteczne potrawy były nie tylko smaczne, ale przede wszystkim bezpieczne dla zdrowia, warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach dotyczących zakupu, przygotowywania i przechowywania żywności.

Podczas zakupów należy zwracać szczególną uwagę na daty ważności produktów oraz stan ich opakowań. Uszkodzone, otwarte lub zgniecione opakowania mogą świadczyć o obniżonej jakości żywności. Istotny jest także wygląd i zapach – produkty budzące wątpliwości lepiej pozostawić na półce. Warto czytać etykiety, które zgodnie z przepisami powinny zawierać informacje o składzie, wartościach odżywczych i warunkach przechowywania. Bezpieczniej jest kupować żywność w sprawdzonych miejscach i unikać sprzedaży pokątnej oraz podejrzanie atrakcyjnych ofert cenowych, szczególnie w internecie.

Przygotowując świąteczne potrawy, kluczowe znaczenie ma przestrzeganie zasad higieny. Należy regularnie myć ręce, czyścić i dezynfekować powierzchnie robocze oraz chronić żywność przed owadami i zwierzętami. Surowe produkty, takie jak mięso czy ryby, powinny być oddzielane od żywności gotowej do spożycia, a do ich obróbki warto używać osobnych noży i desek.

Potrawy należy dokładnie gotować – szczególnie mięso, drób, jaja i owoce morza. Żywność powinna osiągnąć temperaturę co najmniej 70°C, a odgrzewane dania również muszą być odpowiednio podgrzane. Ugotowanych potraw nie należy pozostawiać w temperaturze pokojowej dłużej niż dwie godziny.

Równie ważne jest właściwe przechowywanie żywności. Produkty wymagające chłodzenia należy umieszczać w lodówce zgodnie z zaleceniami producenta. Surowe mięso i ryby najlepiej przechowywać w temperaturze około +2°C, nabiał i wędliny w przedziale od +4°C do +8°C, a owoce i warzywa w nieco wyższej temperaturze. Mrożonki powinny być przechowywane w zamrażalniku w temperaturze nie wyższej niż -18°C.

Jak podaje Główny Inspektorat Sanitarny - stosowanie tych prostych zasad pozwoli cieszyć się świątecznym czasem bez niepotrzebnych problemów zdrowotnych.

Źródło: GIS