

# Uważajmy na zatrucia pokarmowe w trakcie organizacji przyjęć I-komunijnych

## Zatrucia pokarmowe

Zatruciem pokarmowym nazywamy ostre schorzenie przewodu pokarmowego, występujące w krótkim czasie po spożyciu potraw lub produktów spożywczych zawierających chorobotwórcze bakterie, toksyny, pasożyty, rotawirusy lub zanieczyszczenia chemiczne. Najczęstszą przyczyną zatruc pokarmowych w Polsce są bakterie i wirusy: salmonella, campylobacter, pałeczka czerwonej, pałeczka okrężnicy, gronkowiec złocisty, laseczka jadu kiełbasianego, listeria oraz rotawirusy.

Chorobotwórcze drobnoustroje, a zwłaszcza wytwarzane przez nie toksyny wywołują zwykle podrażnienie i ostry stan zapalny błony śluzowej żołądka i jelit. Stan zapalny powoduje wzrost przepuszczalności ściany jelit. Woda z osocza krwi przechodzi wówczas z naczyń krwionośnych do światła jelita, a drobnoustroje i ich toksyny są usuwane z wymiotami i biegunką. Czas, jaki upływa od chwili spożycia zatrutego pokarmu do wystąpienia objawów, różni się w zależności od rodzaju drobnoustroju. Najczęściej wynosi 6-36 godzin.

W ciepłej porze roku bakterie rozwijają się szybciej i zakażają tzw. wrażliwe surowce dla przetwórstwa spożywczego – np. jaja, mięso, mleko, itp. Najwięcej zatruc pokarmowych powodują nieświeże wyroby cukiernicze z dodatkiem kremów, lody przygotowywane metodą nieprzemysłową (nie z proszku), garmażeryjne sałatki jarzynowe z majonezem oraz potrawy z jaj, mięsa, ryb, ich przetwory i konserwy. Są one narażone na szybkie zepsucie ze względu na dużą zawartość wody i skład chemiczny, stanowiący dobre podłoże do rozwoju mikroorganizmów. W związku z tym latem zdarza się więcej zaburzeń przewodu pokarmowego związanych ze spożyciem pokarmów zawierających substancje szkodliwe dla zdrowia.

## Zasady samoobrony przed zakażeniami pokarmowymi

- **codzienna ostrożność**
- **zakażone produkty mają czasem smak i zapach zjełczałego tłuszczu – takich unikajmy!**
- **unikajmy puszek, które mają wzdęte wieczka**
- **najtańszy "antybiotyk" to mycie rąk po wyjściu z ubikacji i przed przygotowaniem posiłków**

# Bezpieczne przechowywanie żywności

## Prawidłowe przechowywanie żywności w lodówce

Przechowywanie w lodówce jest ważnym sposobem utrzymywania żywności w sposób bezpieczny. Niska temperatura ułatwia utrzymanie świeżości i spowalnia wzrost szkodliwych mikroorganizmów. Ten sposób przechowywania nie zmienia właściwości żywności.

Właściwa temperatura wewnątrz lodówki to 5<sup>0</sup> C na środkowej półce. Jednak temperatura nie jest taka sama w każdym miejscu wewnątrz lodówki. Uwzględniając te różnice, możesz przechowywać swą żywność w optymalnych warunkach. Najbardziej zimnym miejscem w lodówce jest dolna półka znajdująca się ponad pojemnikami dla warzyw (2<sup>0</sup> C). Jest to miejsce przeznaczone dla świeżego mięsa i ryb. Ułożenie tych produktów na dole ma dodatkowe znaczenie – zapobiega to skapywaniu z nich treści na inne produkty.

Jaja, produkty mleczne, wędliny, ciastka oraz produkty oznakowane przy użyciu zwrotu „po otwarciu przechowuj w lodówce” powinny być przechowywane na środkowych półkach (4-5<sup>0</sup> C) oraz na półce górnej (8<sup>0</sup> C). Szufłady na dole (do 10<sup>0</sup> C) są przeznaczone dla warzyw i owoców, które w niższych temperaturach mogłyby być uszkodzone. Pojemniki lub półki na wewnętrznej stronie drzwi lodówki (10 – 15<sup>0</sup> C) są przeznaczone dla produktów, które wymagają tylko lekkiego schłodzenia. Dotyczy to np. napojów, musztardy i masła.

Nie wkładaj do lodówki zbyt dużo pożywienia. Jeżeli jest ona przeciążona, co oznacza, że nie ma przestrzeni pomiędzy poszczególnymi produktami, to wtedy dochodzi do zaburzeń cyrkulacji powietrza, co z kolei zaburza osiągnięcie właściwej temperatury. Lodówka nie będzie pracować efektywnie, jeżeli doprowadzimy do zbierania się w niej szronu. Należy ją regularnie rozmrażać przy użyciu ciepłej wody z dodatkiem odrobiny octu, aby usunąć zapachy.

Zwróć uwagę, że niektóre produkty nie wymagają przechowywania w lodówce, a nawet w takich warunkach tracą swą jakość. Są to np. egzotyczne owoce, pomidory, rośliny strączkowe, ogórki i cukinia. Chleb przetrzymywany w lodówce szybciej czerstwieje. Warzywa i owoce, które powinny dojrzeć przed spożyciem, również powinny być przechowywane w temperaturze pokojowej.

W lecie należy pokrętko temperatury nastawić na silniejsze działanie niż w zimie. Zawsze upewnij się, czy drzwi lodówki są szczelnie zamknięte. Otwieraj lodówkę tylko wtedy, gdy jest to niezbędne i zamykaj jak najszybciej.

Przed umieszczeniem w lodówce produkty należy owinąć lub przykryć, aby zapobiegać utracie wilgoci i smaku. Resztki jedzenia należy wkładać do czystych, szczelnych pojemników. Nie wkładaj do lodówki dużych ilości ciepłego pożywienia, ponieważ to podwyższa temperaturę w całej lodówce; najpierw schłódź żywność w temperaturze pokojowej (ale pamiętaj, że pozostałości produktów gotowanych powinny być umieszczane w lodówce w ciągu 2 godzin po ich przygotowaniu).

## **Zamrażanie produktów spożywczych**

### **Dlaczego zamrażanie jest dobrym sposobem przechowywania produktów spożywczych?**

Zamrożenie opóźnia psucie się produktów spożywczych zmniejszając aktywność enzymów uczestniczących w procesach prowadzących do zepsucia oraz zapobiega namnażaniu się w nich mikroorganizmów. Woda zawarta w produktach zamarzając tworzy drobne kryształki i staje się nieosiągalna dla bakterii, które potrzebują jej w swoich procesach metabolicznych. Jednak większość mikroorganizmów (poza pasożytami) przeżywa zamrażanie. Dlatego należy zachować ostrożność zarówno przed zamrożeniem jak i po rozmrożeniu produktu spożywczego.

### **Jak długo można trzymać produkty spożywcze w zamrażalniku?**

W domowej zamrażarce produkty spożywcze mogą być bezpiecznie przechowywane przez 3 do 12 miesięcy bez pogorszenia ich jakości. W indywidualnych przypadkach ten okres może się różnić. Dlatego najlepiej sprawdzić informację umieszczoną na etykiecie produktu.

### **Pamiętaj:**

- **Zamrażalnik należy nastawić na temperaturę -18°C lub niższą.**
- **W odróżnieniu od lodówki, produkty spożywcze przechowywane w zamrażarce należy układać ciasno aby urządzenie pracowało sprawnie.**
- **Korzystne jest zastosowanie odpowiednich opakowań, takich jak torby do zamrażarki lub plastikowe pojemniki, aby przechowywane produkty nie uległy uszkodzeniu.**
- **Unikaj wkładania do zamrażalnika gorących produktów, ponieważ to powoduje wzrost temperatury w zamrażalniku i może uszkodzić inne produkty.**
- **Przed zamrożeniem produkty powinny być schłodzone. Upewnij się przed rozpoczęciem gotowania, że wyjęty z zamrażalnika produkt spożywczy całkowicie rozmroził się. Produkty spożywcze, które były zamrażane a następnie odmrażane, nie mogą być zamrażane ponownie.**

## **Jak postępować z resztkami posiłków...**

Najważniejszą sprawą jest pamiętanie, że żywność po przyrządzeniu powinna być przechowywana w lodówce lub zamrożona w ciągu dwóch godzin. Te dwie godziny obejmują okres, w którym potrawa jest już poza lodówką lub kuchenką czy piecykiem, zanim zostanie podana i okres przebywania na stole podczas posiłku. Pozostawienie żywności w temperaturze pokojowej przez ponad dwie godziny (lub jedną godzinę w upale), przyspiesza rozwój bakterii, stanowiąc zagrożenie dla zdrowia. Takiej żywności nie powinno się wykorzystywać ponownie i najbezpieczniej jest ją wyrzucić. Jedzenie, które stało w temperaturze pokojowej niespełna dwie godziny może być wykorzystane, jeśli było przygotowane z zachowaniem zasad higieny. Należy używać czystych naczyń, myć często ręce i nie dopuszczać aby żywność miała kontakt z nieumytymi powierzchniami.

Nigdy nie zjadajmy resztek, co do których nie jesteśmy pewni, jak długo były przechowywane i w jakich warunkach. Również jeśli mamy wątpliwości co do wyglądu lub zapachu – bez wahania wyrzucić taką żywność !