

Élelmiszerbiztonság utazás közben: így előzhetjük meg az élelmiszer-fertőzéseket a Nébih tanácsaival

A gondosan megtervezett nyaralást is könnyen beárnyékolhatja egy ételmérgezés vagy gyomorrontás, amely néhány egyszerű szabály betartásával megelőzhető lehet. A meleg idő kedvez a kórokozók elszaporodásának, ezért az élelmiszerek megfelelő kezelése, tárolása és a higiéniai szabályok betartása kiemelten fontos az utazások és kirándulások alkalmával is. A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) Oktatási Programja összegyűjtötte a legfontosabb tudnivalókat, amelyeket nyári utazásokra készülve érdemes szem előtt tartani.

A nyaralás előtti készülődés során könnyen megfeledkezhetünk a hűtőszekrényben maradt élelmiszerekről, ami hazatéréskor kellemetlen meglepetéseket okozhat. Indulás előtt érdemes átnézni a hűtőszekrényt és a kamrát, a közeli lejáratú élelmiszereket pedig még az utazás előtt elfogyasztani vagy felhasználni.

Az útravaló összeállításánál nemcsak az a fontos, milyen élelmiszereket választunk, hanem az is, hogy azokat megfelelően tároljuk. A nyári utazások alkalmával gyakran több órán keresztül szállítjuk az ételeket anélkül, hogy tudnánk, pontosan milyen hőmérsékletnek vannak kitéve. Bár az autó utasterében a légkondicionáló kellemes hőmérsékletet biztosíthat, a csomagtartóban vagy akár a hátsó ülésen tárolt élelmiszerek ennél jóval magasabb hőmérsékletre is felmelegedhetnek. Az 5 és 60 °C közötti úgynevezett „veszélyzónában” a baktériumok gyorsan elszaporodnak, ezért célszerű kevésbé romlandó élelmiszereket választani. Kerüljük a könnyen romló termékeket, például: a felvágottakat, sajtkrémeket, tejes italokat, valamint a tojásos vagy majonézes salátákat. A péksüteményeket pedig papírzacskóban vagy vászonzsákban tároljuk a befűlledés megelőzése érdekében. Utazáshoz a keményebb zöldségek és gyümölcsök, például az alma, a körte, a sárgarépa, a retek vagy a karalábé jó választás lehet, mivel jól bírják a szállítást és a meleget is. Nyáron a cukros üdítők, a frissen préselt gyümölcslevek és a tejes italok gyorsan megromolhatnak, ezért inkább vizet vagy hűtést nem igénylő UHT italokat vigyünk magunkkal.

Élelmiszer-eredetű megbetegedés nem csak távoli országokban fordulhat elő, ugyanakkor egyes úti célok nagyobb kockázatot jelenthetnek. Külföldi utazás előtt érdemes tájékozódni az adott ország közegészségügyi helyzetéről, például arról, hogy biztonságosan fogyasztható-e a csapvíz. Bár a szennyezett ételek és italok fogyasztásának kockázata teljesen nem zárható ki, tudatos étel- és italválasztással jelentősen csökkenthető az élelmiszer-eredetű megbetegedések esélye. A legbiztonságosabbak a frissen készült, alaposan átsült vagy átfőtt, forrón tálalt ételek. Húst, halat és tojást kizárólag megfelelő hőkezelést követően fogyasszunk. A pasztörizetlen tej és tejtermékek, a nyers zöldségek, saláták, előre felvágott gyümölcsök, az utcán árusított friss gyümölcslevek és a fagylalt nagyobb fertőzésveszélyt jelenthetnek. Ha a csapvíz nem iható, ne használjuk gyümölcsmosásra vagy fogmosásra sem, és az abból készült jeget is célszerű kerülni.

Az élelmiszer-eredetű megbetegedések megelőzésében a kézhigiénia is kulcsszerepet játszik. Étkezés előtt mindig mossunk alaposan kezet, vagy használjunk kézfertőtlenítőt. Ha mégis szokatlan tünetek jelentkeznek, mielőbb forduljunk orvoshoz.

Sajtókapcsolat:

- +36 70 436 0384
- nebih@nebih.gov.hu

Eredeti tartalom: Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=32381>