Biztonságos étkezés a várandósság alatt – kis odafigyelés, nagy jelentőség

A babavárás időszakában az egészséges táplálkozás mellett az élelmiszerek kiválasztására, tárolására és elkészítésére is érdemes kiemelt figyelmet fordítani. A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) Oktatási Programjának várandósoknak szóló kiadványa ehhez nyújt segítséget: közérthető és gyakorlatias tanácsokkal hívja fel a figyelmet azokra a mindennapi szabályokra, amelyekkel a kismamák sokat tehetnek az élelmiszer-eredetű megbetegedések megelőzéséért.

A várandósság sok szempontból különleges időszak, amelyben a kismamák mindennapi döntései a saját egészségük mellett a fejlődő magzat jóllétére is hatással lehetnek. Ebben az időszakban bizonyos, élelmiszerekkel terjedő kórokozók fokozott kockázatot jelenthetnek. Különösen fontos a Listeria és a Toxoplasma gondii által okozott fertőzések megelőzése, hiszen ezek a magzat egészségét is veszélyeztethetik. A körültekintő alapanyag-választás, a megfelelő hőkezelés és a higiéniai szabályok betartása egyaránt hozzájárulhat az élelmiszer-eredetű megbetegedések megelőzéséhez.

A biztonságos étkezés már a bevásárlásnál kezdődik. Érdemes ellenőrizni az élelmiszerek csomagolását, lejárati idejét, valamint a feltüntetett tárolási előírásokat. A hűtést igénylő élelmiszereket pedig a vásárlást követően mielőbb hűtőszekrénybe kell helyezni. Az ételek előkészítésekor elengedhetetlen az alapos kézmosás, a konyhai eszközök és felületek tisztán tartása, valamint a nyers- és készételek elkülönített kezelése a keresztszennyeződés megelőzése érdekében.

A húsokat és más, hőkezelést igénylő élelmiszereket minden esetben alaposan át kell sütni vagy főzni. A gyümölcsök és zöldségek fogyasztás előtti gondos megmosása szintén alapvető fontosságú. A fagyasztott zöldségek és gyümölcsök esetében is érdemes körültekintően eljárni, és követni a várandósoknak szóló élelmiszerbiztonsági ajánlásokat, különös tekintettel a megfelelő hőkezelésre. A maradék ételek mielőbbi hűtése, megfelelő tárolása és fogyasztás előtti alapos átforrósítása ugyancsak segíthet az élelmiszerbiztonsági kockázatok csökkentésében.

A várandósság idején kiemelten fontos a hiteles forrásból történő tájékozódás, hiszen a kismamák számos, olykor egymásnak ellentmondó tanáccsal találkozhatnak. A megfelelő élelmiszerbiztonsági ismeretek birtokában azonban a mindennapi helyzetekben is könnyebb felelős döntést hozni. A Nébih Oktatási Programjának „Biztonságos étkezés a várandósság alatt” című kiadványa megbízható információkkal és gyakorlati útmutatással segíti a kismamákat abban, hogy a bevásárlástól az ételkészítésig tudatosan ügyeljenek az élelmiszerek biztonságára, és ezzel saját, valamint születendő gyermekük egészségét is óvják.

A kiadvány elérhető a Nébih Oktatási Program weboldalán.

Sajtókapcsolat:

- Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal Kommunikációs Osztály
- +36 1 336 9000
- 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=34152