

CZYM JEST BEZPIECZEŃSTWO ŻYWNOCI ?



Każdego roku **Światowa Organizacja Zdrowia** wybiera priorytetowy obszar ważny z punktu widzenia zdrowia publicznego, jako temat przewodni Światowego Dnia Zdrowia, który przypada na dzień 7 kwietnia, w rocznicę powstania WHO.

W 2015 r. tematem przewodnim Światowego Dnia Zdrowia będzie **bezpieczeństwo żywności**, które jest bardzo ważne dla wszystkich ludzi zamieszkujących naszą planetę i wielu interesariuszy, w tym rządów, społeczeństwa obywatelskiego, sektora prywatnego i agencji międzyrządowych.

Bezpieczeństwo żywności to obszar działań mających na celu zapewnienie konsumentom ochrony przed ryzykiem zatrucia żywności i chorobami przenoszonymi drogą pokarmową (...) lub inaczej - **zapewnienie, że żywność nie spowoduje uszczerbku na zdrowiu konsumenta, jeśli jest przygotowywana i spożywana zgodnie z zamierzonym zastosowaniem.**

Polskie prawo definiuje bezpieczeństwo żywności jako ogół warunków, które muszą być spełniane, dotyczących w szczególności:

- a) stosowanych **substancji dodatkowych i aromatów**,
- b) poziomów **substancji zanieczyszczających**,
- c) pozostałości **pestycydów**,
- d) warunków **napromieniania** żywności,
- e) **cech organoleptycznych**,

i działań, które muszą być podejmowane na wszystkich etapach produkcji lub obrotu żywnością – **w celu zapewnienia zdrowia i życia człowieka.**

Od pola do stołu. W celu zapewnienia bezpieczeństwa żywności, konieczne jest uwzględnienie wszystkich aspektów łańcucha produkcji żywności począwszy **od produkcji podstawowej i produkcji pasz**, aż **do sprzedaży lub dostawy żywności do konsumenta**, ponieważ każdy element może mieć wpływ na bezpieczeństwo żywności.



Niebezpieczna żywność może prowadzić do wielu problemów ze zdrowiem, takich jak:

- biegunki,
- problemy z płodnością,
- zaburzenia rozwoju,
- nowotwory,
- choroby wirusowe. *

* (pierwsze przypadki zakażenia wirusem Ebola związane były ze skażonym mięsem pozyskiwanym z dzikich zwierząt).

PIĘĆ KROKÓW DO BEZPIECZNIJSZEJ ŻYWNOSCI



Utrzymuj czystość

- ✓ myj ręce przed kontaktem z żywnością i podczas jej przygotowywania
- ✓ myj ręce po wyjściu z toalety
- ✓ myj i odkażaj wszystkie powierzchnie i sprzęty wykorzystywane podczas przygotowywania żywności
- ✓ chroń kuchnię i żywność przed owadami i innymi zwierzętami

Dlaczego ?

Większość mikroorganizmów bytujących wokół nas nie wywołuje chorób. Jednakże część z nich, znajdująca się w płynach, wodzie, na ciele zwierząt i ludzi może być niebezpieczna i może stać się przyczyną choroby. Są one przenoszone na rękach, ubraniach i sprzęcie, np. desek do krojenia. Nawet niewielki kontakt z nimi może spowodować przeniesienie ich na żywność i doprowadzić do wystąpienia zakażeń pokarmowych.



Oddzielaj żywność surową od ugotowanej

- ✓ oddzielaj surowe mięso, drób, owoce morza od innej żywności,
- ✓ do przygotowywania surowej żywności używaj oddzielnego sprzętu i przedmiotów, np. noży i desek do krojenia
- ✓ magazynuj żywność w oddzielnych pojemnikach, tak aby nie dopuścić do kontaktu między żywnością surową z już ugotowaną

Dlaczego ?

Surowa żywność, przede wszystkim mięso, drób, owoce morza (i odpady pochodzące z tych produktów) mogą zawierać niebezpieczne mikroorganizmy. Zawsze istnieje niebezpieczeństwo przeniesienia drobnoustrojów na inną żywność podczas jej przygotowywania i magazynowania.

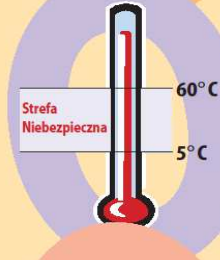


Gotuj dokładnie

- ✓ gotuj dokładnie, przede wszystkim mięso, drób, jaja i owoce morza
- ✓ żywność taką jak np. zupy doprowadzaj do wrzenia tak, aby uzyskać pewność, że osiągnęła ona temperaturę 70°C. Co do mięsa i drobiu, musisz mieć pewność, że soki z wnętrza tych produktów są czyste – nie różowe.
- ✓ odgrzewaną żywność przed spożyciem również odgrzej do temperatury powyżej 70°C.

Dlaczego ?

Właściwa obróbka termiczna żywności prowadzi do zabicia prawie wszystkich niebezpiecznych mikroorganizmów. Badania pokazują, że podgrzanie żywności do temperatury 70°C pomaga w zapewnieniu bezpieczeństwa konsumentów. Szczególną uwagę zwróć na mięso mielone, duże partie mięsa i cathy drób.



Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze

- ✓ nie pozostawiaj ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej przez okres dłuższy niż dwie godziny,
- ✓ wszystkie gotowane i łatwo psujące się produkty przechowuj w lodówce (najlepiej w temperaturze poniżej 5°C)
- ✓ utrzymuj wysoką temperaturę (ponad 60°C) gotowanych potraw tuż przed podaniem
- ✓ nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet jeśli przechowujesz ją w lodówce
- ✓ nie rozmrażaj zamrożonej żywności w temperaturze pokojowej (zanurz produkt w ciepłej wodzie lub użyj urządzeń grzewczych)

Dlaczego ?

Mikroorganizmy mogą namnażać się bardzo szybko jeśli żywność przetrzymywana jest w temperaturze pokojowej. Podczas przechowywania żywności w temperaturze poniżej 5°C lub powyżej 60°C, wzrost mikroorganizmów jest wolniejszy lub nawet powstrzymany. Pamiętaj jednak, że niektóre niebezpieczne mikroorganizmy namnażają się w temperaturze poniżej 5°C.



Używaj bezpiecznej wody i żywności

- ✓ używaj bezpiecznej wody lub poddaj ją takim działaniom, aby stała się ona bezpieczna
- ✓ do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność
- ✓ wybieraj żywność, która została przygotowana tak, aby była bezpieczna, np. pasteryzowane mleko
- ✓ myj owoce i warzywa, szczególnie jeśli jesz je na surowo
- ✓ nie jedz żywności, która utraciła już datę przydatności do spożycia

Dlaczego ?

Surowe produkty, w tym woda i lód mogą być zanieczyszczone niebezpiecznymi mikroorganizmami i substancjami chemicznymi. Toksyczne substancje mogą powstawać w uszkodzonej lub spleśniałej żywności. Uważnie wybieraj surowe produkty i stosuj proste metody (tj. mycie i obieranie), które mogą obniżyć ryzyko zakażenia i zachorowania.

Wiedza = Zapobieganie



Opracowane przez:

mgr inż. Paulina Podolska – Borucka

mgr inż. Alina Maciąg

Oddział Higieny Żywności i Przedmiotów Użytku

Wojewódzka Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Poznaniu

Na podstawie:

1. <http://www.who.un.org.pl/aktualnosci.php?news=144&wid=12&wai=&year=&back=%2F>

2. Ustawa o bezpieczeństwie żywności i żywienia z dnia 25 sierpnia 2006 r. (Dz. U. z 2010 r. Nr 136, poz. 914 z późn. zm.)

3. CDR - <http://slideplayer.pl/slide/431592/>