

ZDRAVLJE
POTROŠAČA
IZNAD SVEGA

TREĆA DOB I SIGURNOST HRANE

UVOD

Ljudi treće životne dobi posebno su osjetljivi na opasnosti koje mogu potjecati iz hrane, zbog oslabljenog imunog sustava te samim tim i smanjene otpornosti organizma.

Iako nam se često može činiti kako su opasnosti porijeklom iz hrane vanjski čimbenik, na koji ne možemo utjecati, pravilnim rukovanjem hranom možemo znatno umanjiti rizik za naše zdravlje.

Najčešće pogreške prilikom rukovanja hranom, koje mogu utjecati na razvoj bakterija te trovanje hranom, su: nepostizanje potrebne temperature u svim fazama čuvanja i pripreme hrane (nedovoljno niske ili nedovoljno visoke temperature), omogućavanje doticaja sirove i termički obrađene hrane te nedovoljno posvećivanje pažnje pravilima higijene.

Uzimajući u obzir opća načela sigurnosti hrane te određene navike ljudi treće životne dobi, donosimo savjete, temeljene na znanstvenim spoznajama, kojih se treba pridržavati prilikom pripreme i rukovanja hranom, a kako bi se izbjegli mogući štetni utjecaji na zdravlje.

KAKO RUKOVATI HRANOM?

- ☑ Perite ruke sapunom i toplom vodom prije kontakta s hranom i često tijekom pripreme hrane, pogotovo nakon doticaja sa sirovim mesom i neopranim voćem ili povrćem.
- ☑ Redovno čistite kuhinjske površine, pribor i posuđe koje koristite za pripremu hrane.
- ☑ Temeljito perite voće i povrće, posebno ako se jede sirovo. Ostaci pesticida i bakterije, samo su neke od opasnosti koje možemo u velikoj mjeri otkloniti temeljitim pranjem voća i povrća.
- ☑ Spužvice i krpice za pranje suđa svakodnevno temeljito perite deterdžentom i toplom vodom i redovno ih mijenjajte (barem svaka 3 tjedna) te držite na suhom mjestu. Imajte na umu kako su vlažne spužvice, koje sadrže ostatke hrane, idealna podloga za razvoj velikog broja bakterija.

- ☑ Kuhinjske krpe redovno mijenjajte te ih prilikom pranja iskuhavajte.

KAKO PRAVILNO ČUVATI HRANU?

- ☑ Temperatura u hladnjaku mora biti do 5°C. Važno je zapamtiti kako temperatura viša od 5°C izrazito pogoduje razvoju bakterija.
- ☑ Sirovo meso držite na dnu hladnjaka, kako se u slučaju curenja ne bi kontaminirale ostale namirnice u hladnjaku.
- ☑ Kupljenu hranu što prije pravilno pohranite (u skladu sa uputama na pakiranju), u pravilu osjetljive namirnice spremite u hladnjak, ostalo na suha i tamna mjesta. Nastojte da put namirnica od polica trgovina do kućnih polica bude što kraći, posebno tijekom ljetnih mjeseci.
- ☑ Kupljenu zamrznutu hranu što prije stavite u zamrzivač te jednom odmrznutu hranu ne zamrzavajte ponovno.
- ☑ Čuvajte hranu u odvojenim posudama kako biste izbjegli doticaj sirovih i kuhanih namirnica.

- ✓ Ako se na hrani pojavila plijesan, bacite taj cijeli komad. Plijesni proizvode tvari štetne za zdravlje koje prodiru u dubinu hrane te stoga nije dovoljno ukloniti samo površinski sloj na kojem se plijesan može uočiti.
- ✓ Ne koristite staro, oštećeno posuđe jer kada ono jednom izgubi svoj zaštitni sloj, u hranu mogu prodrijeti različiti štetni spojevi.

ŠTO JE BITNO TIJEKOM PRIPREME HRANE?

- ✓ Temeljito odmrznite hranu prije pripreme, kako bi tijekom termičke obrade postigli istu temperaturu u svim dijelovima hrane, osim ako je na ambalaži naznačeno da se zamrznuta hrana direktno priprema (npr. panirani riblji štapići).
- ✓ Ne odmrzavajte hranu na sobnoj temperaturi, već u hladnjaku, kako bi održali dovoljno nisku temperaturu i tako spriječili razvoj bakterija.
- ✓ Upotrebljavajte odvojene daske i pribor za sjeckanje sirovog mesa i povrća. Bakterije koje se mogu nalaziti na sirovom mesu, termičkom obradom mesa će se uništiti, ali preko pribora za

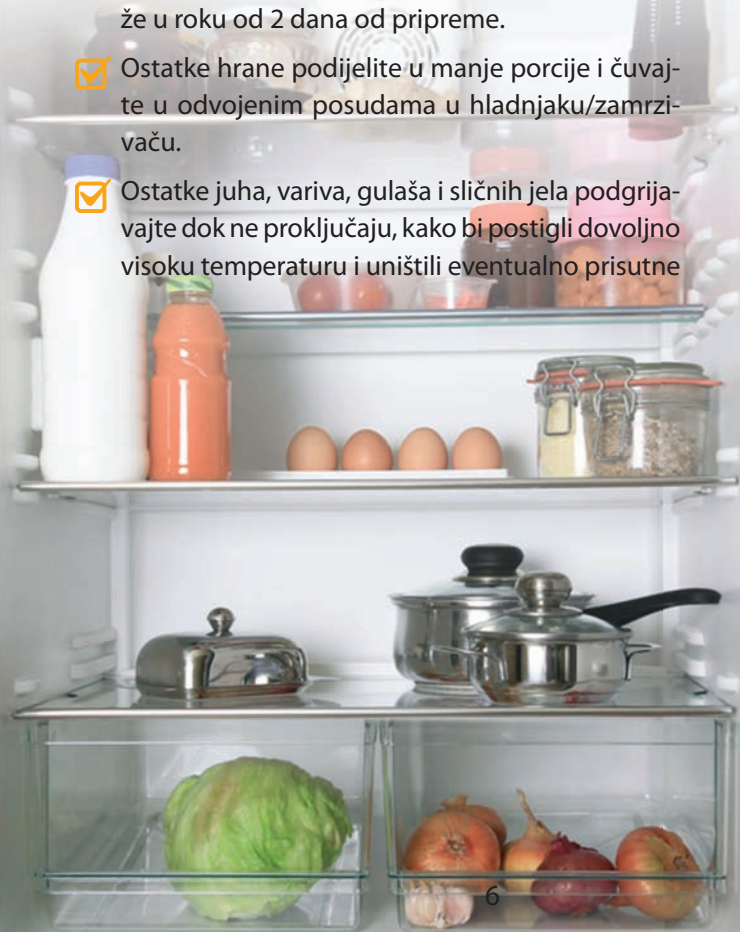


sjeckanje ili daske kontaminirat će drugu hranu koja se termički na obrađuje, kao što je npr. povrće.

- ✓ Hranu uvijek temeljito prokuhajte ili ispecite.

ŠTO S OSTACIMA HRANE?

- ✓ Ne ostavljajte kuhanu ili pečenu hranu na sobnoj temperaturi duže od 2 sata.
- ✓ Ne čuvajte pripremljenu hranu predugo, čak niti u hladnjaku. Ostatke hrane konzumirajte najduže u roku od 2 dana od pripreme.
- ✓ Ostatke hrane podijelite u manje porcije i čuvajte u odvojenim posudama u hladnjaku/zamrzivaču.
- ✓ Ostatke juha, variva, gulaša i sličnih jela podgrijavajte dok ne proključaju, kako bi postigli dovoljno visoku temperaturu i uništili eventualno prisutne



bakterije koje su se mogle razviti tijekom stajanja hrane.

- ☑ Krumpir, gljive i špinat nikako ne podgrijavajte jer pri ponovnom izlaganju povišenim temperaturama u njima nastaju štetne tvari.

KAKO TUMAČITI ROK TRAJANJA?

- ☑ Ako je na namirnici rok trajanja označen riječima „**upotrijebiti do**“, nipošto ne konzumirajte tu namirnicu nakon navedenog datuma jer se radi o brzo pokvarljivim namirnicama koje mogu predstavljati neposrednu opasnost za ljudsko zdravlje (npr. mlijeko, svježi sir, jogurt).

Upamtite: Izgled, miris i okus hrane mogu biti pokazatelji je li hrana koju konzumiramo sigurna ili nije. Međutim, hrana koja dobro izgleda i nema čudan miris ili okus, ne mora nužno biti sigurna za konzumaciju, jer ako nije pravilno čuvana i obrađena, može biti štetna po zdravlje.





Ivana Gundulića 36b
31 000 Osijek
Hrvatska

Tel. 031 227 600
Fax. 031 214 901
E-mail: info@hah.hr

Besplatni
potrošački telefon
0800 0025

www.hah.hr

