

10 τρόποι προστασίας από τις τροφικές δηλητηριάσεις

Οι τροφικές δηλητηριάσεις είναι πολύ συνηθισμένες το καλοκαίρι. Οι υψηλές θερμοκρασίες ευνοούν την αλλοίωση των τροφίμων, αλλά και τον πολλαπλασιασμό βακτηρίων όπως ο σαφυλόκοκκος, η σαλμονέλα, το εντεροβακτήριο, το κλωστρίδιο και η λιστέρια, που ευθύνονται για τα περισσότερα κρούσματα τροφικών δηλητηριάσεων.

Όπως εξηγεί ο κλινικός διαιτολόγος-βιολόγος Χάρης Δημοσθενόπουλος, προϊστάμενος του Διαιτολογικού Τμήματος στο Νοσοκομείο «Λαϊκό», στην Αθήνα, η αυξημένη θερμοκρασία κατά τους καλοκαιρινούς μήνες αποτελεί τον βασικότερο προδιαθεσικό παράγοντα για την ταχεία ανάπτυξη των μικροοργανισμών.

Οι σημαντικότεροι όμως λόγοι που παθαίνουμε τροφική δηλητηρίαση είναι η συντήρηση των τροφίμων σε θερμοκρασίες υψηλότερες από τις απαιτούμενες και η μη τήρηση των κανόνων υγιεινής κατά τον χειρισμό και το μαγείρεμα των τροφίμων.

Όταν λ.χ. αφήνει κάποιος το μεσημέρι το μαγειρεμένο φαγητό εκτός ψυγείου, με τη λογική ότι θα το φάει το

βράδυ, επιτρέπει την αλλοίωσή του και έτσι πιθανή τροφική δηλητηρίαση. Το ίδιο και όταν επιμένει να τρώει το κρέας του σενιόν ή αντάντε, αλλά και όταν χρησιμοποιεί το πιρούνι με το οποίο γυρίζει το κρέας που ψηνεται για να σερβίρει το ψημένο.

Για να προστατευθείτε από τις τροφικές δηλητηριάσεις, ακολουθήστε τις εξής συμβουλές:

1. Να βάζετε το φαγητό στο ψυγείο το αργότερο δύο ώρες έπειτα από την ολοκλήρωση του μαγειρέματος. Φροντίστε μόνο να το βάζετε στο πιο ψη-

λό ράφι, έχοντας τα ωμά τρόφιμα (π.χ. κρέας) μόνα τους στο χαμηλότερο. Γενικώς, ο μη σωστός διαχωρισμός των πρώτων υλών-ομών τροφών από τις μαγειρευμένες-έτοιμες για κατανάλωση στο ψυγείο (π.χ. ωμό κρέας με αίμα σε δίσκο δίπλα στα φρούτα ή σε ανοιχτή συσκευασία τυριού) αποτελεί συχνή αιτία τροφικής δηλητηρίασης.

2. Να πλένετε καλά τα χέρια σας με ζεστό νερό και σαπούνι, τόσο πριν, όσο και κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας του φαγητού, ιδίως όταν ετοιμάζετε κοτόπουλο, κρέας, ψάρια και αυγά. Αν πιάσετε αυτά τα τρόφιμα με γυμνά χέρια, πλύντε τα πριν πιάσετε οποιοδήποτε άλλο αντικείμενο (π.χ. το αλάτι, ένα συρτάρι ή ακόμα και το



καπάκι της κατσαρόλας).

3. Να πλένετε καλά τις επιφάνειες κοπής των τροφίμων με σαπούνι και ζεστό νερό - το ίδιο και τα σκεύη (μια-χαιροπίρουνα, τηγάνια κτλ.) έπειτα από κάθε χρήση.

4. Να τρώτε καλομαγειρευμένα τα κρέατα και τα πουλερικά, όχι σενιόν, ούτε αντάντε ή ωμά. Να αποφεύγετε επίσης να τρώτε αυγά ωμά ή α λα κοκ. Να θυμάστε ότι τα τρόφιμα αυτά περιέχουν εκ φύσεως παθογόνους μικροοργανισμούς που μόνο με το καλό μαγείρεμα εξολοθρεύονται.

5. Να πλένετε πολύ καλά με τρεχούμενο νερό βρύσης τα φρούτα και τα λαχανικά. Να πετάτε επίσης τυχόν κομμάτια ή φύλλα που έχουν αλλοιωθεί.

6. Προσέξτε τι είδους νερό πίνετε. Εάν δεν είστε σίγουροι για το νερό βρύσης στον τόπο όπου παραθερίζετε, να πίνετε εμφιαλωμένο (αρκεί να μην το προμηθευέστε από μέρη όπου υπάρχουν εμφιαλωμένα νερά εκτεθειμένα στον ήλιο και τη ζέση).

7. Να αποφεύγετε την κατανάλωση πάγου σε χώρους εκτός ξενοδοχείου ή σπιτιού, όταν βρίσκεστε σε περιοχές (εκτός ή εντός Ελλάδας) όπου το πόσιμο νερό είναι επισφαλές.

8. Να θυμάστε ότι, μολονότι είναι πολύ δελεαστικό να αγοράζουμε γαλακτοκομικά προϊόντα (λ.χ. μυζήθρα, ξινόγαλα) από το χωριό ή το νησί όπου παραθερίζουμε, κατά κανόνα δεν είναι παστεριωμένα, οπότε μπορεί να αποτελούν εστία μικροβίων.

9. Να αποφεύγετε να καταναλώνετε γαλακτοκομικά προϊόντα (από παγωτά έως γιαούρτια) με φουσκωμένη συσκευασία - και βεβαίως όσα έχουν περιέργη γεύση, μυρωδιά ή υφή.

10. Να επιλέγετε πού θα τρώτε με πρώτο κριτήριο επιλογής την τήρηση των κανόνων υγιεινής. Πρέπει να αστράφτουν από καθαριότητα τα πάντα, από το πάτωμα, τα τραπέζομα-ντιλα και τα παράθυρα έως τα πιρούνια, τα ποτήρια, ακόμα και τα ρούχα και τα μαλλιά των σερβιτόρων και των μαγειρών. Ειδικά οι παρασκευαστές των τροφίμων πρέπει να φοράνε και σκουφάκι και βεβαίως να μην καπνίζουν ούτε να σκουπίζουν τον ιδρώτα από το πρόσωπό τους την ώρα που τυλίγουν λ.χ. τα σουβλάκια σας!

ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες 40ήμερο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής του πολυαγαπημένου μας συζύγου, πατέρα, αδελφού και παππού



**ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ
ΕΥΣΤΡΑΤΙΑΔΗ ΟΑΜ**
από Πορτ Σάιντ Αιγύπτου

Παρακαλούμε τους τιμώντες την μνήμη του όπως προσέλθουν την προσεχή Κυριακή, 1η Αυγούστου 2010 στον Ιερό Ναό του Αγίου Σπυρίδωνος, 72-76 Gardeners Rd., Kingsford, και ενώσουν μεθ' ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των.

Οι θεθλιμμένοι: η σύζυγος Άννα, τα τέκνα Χάρης και Ρεγκίνα, Άγγελος και Lillian, Ελένη και Ιωσήφ, τα εγγόνια Χρυσάνθη, Ευάγγελος, Jacqueline, David, Gianna, τα αδελφία Σοφία, Χαρίκλεια και Δημήτρης, τα ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για καφέ από την οικία μας στο 2 John St., Bardwell Valley.

11847

24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ 1683 AM (στα μεσαία κύμματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας
1683 AM λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

"Κυπριακή Κοινότητα"
με την Έλλη Κάμπος,
"Greeks Today"
με τον Γιώργο Τσερδάνη,
"Κέφι και μπάλλα"
με τον Γιάννη Σπανέλλη,
"Κοινότητα και κοινοτικά"
και μουσικά
προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO", "Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύνδνεϋ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες και για τις διαφημίσεις σας,
τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155
και fax: (02) 9750 0517.

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:
(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212
e-mail: conn01@optushome.com.au
web: GREEK RADIO 1683

9775