



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΓΕΩΡΓΙΑΣ, ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ  
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ  
ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ



## **ΜΕΤΡΑ ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΚΩΝ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΩΝ**

Οι τροφικές δηλητηριάσεις αποτελούν σοβαρό παγκόσμιο πρόβλημα που ταλαιπωρεί κάθε χρόνο άτομα κάθε ηλικίας. Το φαινόμενο των τροφοδηλητηριάσεων παρατηρείται και στην Κύπρο. Η διατήρηση των καλών συνθηκών υγιεινής είναι πρωταρχικής σημασίας όταν αγοράζουμε τρόφιμα ή όταν προετοιμάζουμε ένα γεύμα στο σπίτι μας ώστε να αποφεύγουμε τη πρόκληση τροφικών δηλητηριάσεων.

Οι καταναλωτές είναι ο τελευταίος αλλά πολύ σημαντικός κρίκος της τροφικής αλυσίδας, που ξεκινά από την φάρμα και καταλήγει στο τραπέζι μας.

### **Ποια μέτρα πρέπει να λάβουν οι καταναλωτές κατά την αγορά τροφίμων για αποφυγή των τροφικών δηλητηριάσεων;**

Ο κάθε καταναλωτής θα πρέπει να φροντίζει να αγοράζει τρόφιμα ζωικής προέλευσης από καταστήματα που εφαρμόζονται οι ορθές συνθήκες υγιεινής. Σ' ένα καθαρό χώρο αναμένεται ο αριθμός των μικροβίων να είναι πιο μικρός και τα τρόφιμα θα επηρεάζονται λιγότερο.

Για παράδειγμα κατά την αγορά κρέατος από κρεοπωλείο, είναι σημαντικό ο καταναλωτής να ελέγχει εάν το κρεοπωλείο και ο εξοπλισμός του είναι καθαρά και εάν η προσωπική υγιεινή του κρεοπώλη φαίνεται ικανοποιητική. Ακόμη είναι σημαντικό ο καταναλωτής κατά την αγορά των τροφίμων να ελέγχει την σήμανση των προϊόντων και εάν φέρουν σήμα καταλληλότητας στην περίπτωση των

κρεάτων και σήμανση αναγνώρισης στην περίπτωση των άλλων τροφίμων ζωικής προέλευσης.

**Ποια μέτρα πρέπει να λάβουν οι καταναλωτές μετά την αγορά των τροφίμων για αποφυγή πρόκλησης τροφιμογενών νοσημάτων;**

Μετά την αγορά των τροφίμων θα πρέπει να τοποθετούνται γρήγορα στο ψυγείο. Η ψύξη επιβραδύνει την ανάπτυξη των μικροβίων και την αλλοίωση τους .

Αν θέλουμε να συντηρήσουμε τα τρόφιμα είναι καλύτερα να συσκευάζουμε σε πλαστικά σακούλια μικρές ποσότητες όσο μας χρειάζονται για το μαγείρεμα. Ακόμη τα νωπά κρέατα θα πρέπει να τοποθετούνται στο κάτω μέρος του ψυγείου και ξεχωριστά από τα λαχανικά.

Για να παρατείνουμε τον χρόνο διατήρησης των τροφίμων στο ψυγείο πρέπει: η θερμοκρασία του ψυγείου να ρυθμίζεται σε χαμηλά επίπεδα μεταξύ 2-4<sup>0</sup>C, τα τρόφιμα να τοποθετούνται με τέτοιο τρόπο στο ψυγείο ώστε να κυκλοφορεί άνετα ο ψυχρός αέρας μεταξύ τους και τέλος να μην ανοιγοκλείνεται συχνά την πόρτα του ψυγείου.

**Πώς πρέπει να είναι ο χειρισμός των κρεάτων στο σπίτι;**

- 1) Η οικοκυρά δεν είναι ανάγκη να πλένει το κρέας πριν το τοποθετήσει στο ψυγείο γιατί με το πλύσιμο αυξάνει την υγρασία στην επιφάνεια του και βοηθά στην ανάπτυξη των ψυχρόφιλων μικροβίων, τα όποια μειώνουν το χρόνο συντήρησης του κρέατος.
- 2) Η απόψυξη και η διατήρηση ώμου ερυθρού κρέατος, κοτόπουλου και θαλασσινών πρέπει να γίνεται χωριστά από τα άλλα τρόφιμα και μέσα σε βαθιά πλαστικά, ανοξείδωτα ή γυάλινα δοχεία κατάλληλα για τρόφιμα.
- 3) Η απόψυξη των κατεψυγμένων τροφίμων πρέπει να είναι πλήρης και εφόσον τα τρόφιμα αποψύχθηκαν δεν πρέπει να επαναψύχονται αλλά να καταναλώνονται εντός της προτεινόμενης από τον παρασκευαστή

περίοδο(συνήθως 24 ώρες). Η απόψυξη των κατεψυγμένων τροφίμων θα πρέπει να γίνεται στο ψυγείο.

- 4) Τα κρέατα πρέπει να μαγειρεύονται καλά γιατί έτσι καταστρέφονται οι παθογόνοι μικροοργανισμοί και οι τοξίνες τους, με εξαίρεση τις τοξίνες των σταφυλόκοκκων οι οποίες αφού παραχθούν, δεν καταστρέφονται με τον βρασμό ή το ψήσιμο. Το μαγείρεμα ενός τροφίμου σε θερμοκρασίες στο κέντρο της μάζας του άνω των 70°C για 30 λεπτά αποτελεί διαβεβαίωση ότι το τρόφιμο αυτό είναι ασφαλές.
- 5) Ο φρέσκος κιμάς να χρησιμοποιείται αυθημερόν στην παρασκευή του φαγητού γιατί είναι πολύ ευπαθής στην μικροβιακή αλλοίωση και επηρεάζεται πολύ εύκολα η ποιότητα του ακόμη και μέσα στο ψυγείο.
- 6) Στην περίπτωση που χρειάζεται να ξαναζεστάνουμε το φαγητό, αυτό θα πρέπει να γίνεται έτσι ώστε όλα τα μέρη του τροφίμου να φτάσουν σε θερμοκρασία 70°C.
- 7) Τα μαγειρευμένα φαγητά αφού κρυώσουν θα πρέπει να διατηρηθούν στο ψυγείο.
- 8) Να μην γίνεται χειρισμός μαγειρευμένων φαγητών και ταυτόχρονα ωμών τροφίμων. Τα ψημένα κρέατα να τοποθετούνται κατευθείαν στο ψυγείο και όχι στον φούρνο.

### **Ποιες γενικές προφυλάξεις που μπορούν να πάρουν οι καταναλωτές;**

Αρχικά θα πρέπει οι καταναλωτές να προβαίνουν πάντα σε πλύσιμο των χεριών πριν και μετά τον χειρισμό των τροφίμων. Στη συνέχεια, θα πρέπει να πλένονται σχολαστικά τα μαχαιροπήρουνα, τα πιάτα, οι επιφάνειες των πάγκων, η βρύση και ο νεροχύτης τα οποία έρχονται σε επαφή με τα τρόφιμα, ώστε να μην μεταφέρουν μικρόβια σε άλλα τρόφιμα που καταναλώνονται ωμά και να προκαλούν τροφικές δηλητηριάσεις. Τέλος, πρέπει να αποφεύγεται η επιμόλυνση των τροφίμων με σκόνες, κατσαρίδες, μύγες και γενικά τρωκτικά και έντομα τα οποία μεταφέρουν μικρόβια στα τρόφιμα.

## **Ποιος ο ρόλος των Κτηνιατρικών Υπηρεσιών;**

Το 75% των τροφικών δηλητηριάσεων αφορούν τρόφιμα ζωικής προέλευσης, γι' αυτό και ο ρόλος των Κτηνιατρικών Υπηρεσιών είναι πάρα πολύ σημαντικός. Οι Κτηνιατρικές Υπηρεσίες είναι υπεύθυνες για τον έλεγχο όλων των τροφίμων ζωικής προέλευσης. Κατά τον έλεγχο των εγκαταστάσεων τροφίμων ζωικής προέλευσης οι Κτηνιατρικές Υπηρεσίες προβαίνουν σε επιθεωρήσεις των εγκαταστάσεων και δειγματοληψίες προϊόντων τροφίμων ζωικής προέλευσης συνεκτιμώντας και τους αυτοελέγχους και δειγματοληψίες που είναι υποχρεωμένες να διενεργούν οι υπεύθυνοι των εγκαταστάσεων τροφίμων ζωικής προέλευσης. Προϊόντα ζωικής προέλευσης τα όποια κρίνονται ακατάλληλα ύστερα από τις επιθεωρήσεις των εγκαταστάσεων ή ύστερα από τα αποτελέσματα των δειγματοληψιών, κατακρατούνται και καταστρέφονται ώστε να διασφαλίζεται η υγεία των καταναλωτών.

Οι εγκαταστάσεις τροφίμων ζωικής προέλευσης εγκρίνονται από τις Κτηνιατρικές Υπηρεσίες, επιθεωρούνται και ελέγχονται για την ορθή εφαρμογή των συστημάτων αυτοελέγχων (HACCP) στις εγκαταστάσεις τροφίμων. Τα προϊόντα τα οποία παράγονται από εγκεκριμένες εγκαταστάσεις πρέπει να φέρουν ωοειδή σήμανση καταλληλότητας το οποίο φέρει τα αρχικά της χώρας, τον αριθμό έγκρισης και τα αρχικά ΕΚ.

Οι Κτηνιατρικές Υπηρεσίες διενεργούν καθημερινά ελέγχους, ώστε να διαπιστώσουν ανάμεσα σε άλλα την ορθή εφαρμογή των Συστημάτων Αυτοελέγχων και τη συμμόρφωση όλων των τροφίμων με τις απαιτήσεις της Νομοθεσίας.

**Πόπη Κυριακίδου**

**Κτηνιατρικός Λειτουργός**

**Κτηνιατρικές Υπηρεσίες**