Unikaj zatrucia pokarmowego podczas upałów ! Zapoznaj się z przepisem na bezpieczną wycieczkę

Sezon letni sprzyja spędzaniu dużej ilości czasu na świeżym powietrzu. Przygotowując się do wyjścia na plażę, wycieczkę rowerową, czy dłuższą wędrówkę po lesie lub górach, należy zabrać ze sobą suchy prowiant oraz napój, aby nie tracić energii.

Przy przygotowywaniu przekąsek na drogę należy wziąć pod uwagę, że część żywności łatwo ulega zepsuciu. Jest to żywność nietrwała mikrobiologicznie, do której możemy zaliczyć np. lody, ciasta, sałatki, kanapki z mięsem, serem, rybami, wyroby mięsne, mleko i produkty mleczne. Taka żywność powinna być przechowywana w warunkach chłodniczych. Należy więc zaopatrzyć się w lodówkę turystyczną z chłodzącymi wkładami lub wybierać produkty „suche", które nie zepsują się podczas długiego przebywania na słońcu czy w wysokiej temperaturze. Zawsze warto sprawdzić etykietę produktu, na której znajdują się informacje o warunkach przechowywania oraz data przydatności do spożycia. Zatem na dłuższe wycieczki, czy plażę najbezpieczniej zabierać produkty „suche", dobrze umyte owoce i warzywa oraz koniecznie napoje.

W wyniku złego przechowywania żywności podczas upałów bardzo łatwo o zatrucia pokarmowe. Do najczęściej występujących objawów możemy zaliczyć biegunkę, bóle brzucha, wymioty i nudności, osłabienie, uderzenie gorąca. W przypadku ich wystąpienia należy jak najszybciej skonsultować się z lekarzem oraz nie doprowadzić do odwodnienia organizmu.

Warto więc z rozwagą i ostrożnością spożywać podczas upałów takie produkty jak lody, ciastka z kremem, które mogą być niewystarczająco schłodzone (źle przechowywane), również groźne dla zdrowia mogą być produkty rozmrożone i ponownie zamrożone jak np. warzywa, ryby, mięso oraz produkty surowe (np. tatar, surowe jajka). Podczas upałów przy niewłaściwym przechowywaniu szybko psują się również produkty nie poddane obróbce termicznej. Należy zachować ostrożność i reagować na wszelkie zmiany smaku, konsystencji i zapachy odbiegające od normy danego produktu.

Ponadto, szczególnie w okresie letnim, jako konsumenci powinniśmy zwracać uwagę na warunki przechowywania żywności w sklepach czy lokalach gastronomicznych. Szczególnie tyczy się to żywności nietrwałej mikrobiologicznie (tj. kanapki, sałatki, ciastka z kremem, wyroby mięsne i mleczne, lody, smoothies, świeżo przygotowane soki czy shake itp.), która powinna być przechowywana w urządzeniach chłodniczych. Jeśli przechowywanie żywności wywoła w Tobie wątpliwości – dla własnego i innych bezpieczeństwa nie wahaj się zgłosić nieprawidłowości do najbliższej stacji sanitarno-epidemiologicznej!

Pamiętaj! Zadbaj o:

- higienę, mycie rąk oraz przygotowywanie żywności do spożycia zgodnie z informacjami zamieszczonymi na etykiecie;
- ochronę żywności przed zanieczyszczeniem (np. przed kurzem lub owadami, które mogą przenosić bakterie chorobotwórcze);
- sprawdzanie daty przydatności do spożycia produktów żywnościowych;
- dokładne mycie owoców i warzyw przed spożyciem;
- zwrócenie uwagi na przechowywanie żywności w sklepach, lokalach gastronomicznych oraz w domu, szczególnie żywności nietrwałej mikrobiologicznie (np. lodów, ciast, produktów i wyrobów mięsnych, mleka i produktów mlecznych, sałatek etc.), która powinna być przechowywana w warunkach chłodniczych. Etykiety produktów spożywczych zawierają wskazówki w jakiej temperaturze należy je przechowywać;
- zabieranie jako prowiantu na wycieczki, szczególnie w upalne dni żywności nieulegającą łatwo zepsuciu oraz zabezpieczoną przed zanieczyszczeniem. Nie zapomnij o wodzie!
- nie spożywanie owoców, których nie znasz oraz zbieranie tylko dobrze znane Ci gatunki ~~grzybów~~ podczas

wycieczki do lasu! Na niemytych owocach leśnych może czaić się tasiemiec bąblowcowy wywołujący groźną chorobę – bąblowicę, a wiele grzybów trujących jest bardzo podobnych do tych jadalnych i tylko dobra znajomość cech charakterystycznych dla danego gatunku pozwala uniknąć zatrucia.

Uwaga!

- W przypadku wystąpienia dolegliwości po spożyciu grzybów, owoców lasu lub innego produktów spożywczych (szczególnie tych nietrwałych mikrobiologicznie) – zgłoś się do lekarza.
- Jeżeli zauważyłeś nieprawidłowości w lokalu sprzedającym żywność – przekaż uwagi właścicielowi lub pracownikom obiektu oraz powiadom powiatową stację sanitarno-epidemiologiczną właściwą dla twojego rejonu, której dane teleadresowe można znaleźć na stronie internetowej https://gis.gov.pl/problem/

Przedsiębiorco pamiętaj!

- Żywność znajdująca się w obrocie nie może być niebezpieczna dla zdrowia i życia człowieka, a odpowiedzialność za bezpieczeństwo żywności na wszystkich etapach produkcji, przetwarzania i dystrybucji ponoszą właściciele zakładów żywności i żywienia.
- Jesteś odpowiedzialny za stosowanie zasad higieny i zapewnienie bezpieczeństwa żywności oferowanej konsumentowi. Oferowana i stosowana przez Ciebie żywność musi pochodzić z legalnych i bezpiecznych źródeł, być identyfikowalna oraz być prawidłowo oznakowana.

za: gis.gov.pl