

# Żywność podczas upałów

## 1. Zaplanowane zakupy.

Upalne dni to czas kiedy zakupy należy odpowiednio zaplanować. Czynniki niekorzystnie wpływające na bezpieczeństwo żywności to przede wszystkim wysoka temperatura w połączeniu z wydłużonym czasem jej działania na wrażliwe produkty.

Wybierając się na zakupy zwróć uwagę na czas i sposób w jaki będziesz transportować żywność. Produkty takie jak: mięso, drób, nabiał, ryby czy mrożonki najlepiej transportować w specjalnej torbie termoizolacyjnej dostępnej w każdym sklepie czy supermarkecie. Torba utrzymuje niską temperaturę i chroni przed działaniem słońca. Jednak pamiętaj, że i ona nie zabezpiecza żywności na długo. Dlatego planuj swoje zakupy tak, aby podróż do domu była jak najkrótsza.



Podczas pobytu w sklepie zwracaj uwagę na okresy przydatności do spożycia i warunki w jakich żywność musi być przechowywana. Czytaj uważnie etykietę – okres przydatności do spożycia i warunki przechowywania żywności znajdziesz w tym samym polu widzenia.

Dodatkowo przyjrzyj się opakowaniu, czy np. nie zawiera uszkodzeń, nie ma bombażu. Takie cechy dyskwalifikują produkt.

Kupuj tylko świeże warzywa i owoce. Zwracaj uwagę na ich wygląd – czy produkty te nie wykazują oznak psucia, zmienionej barwy, zapachu, a zwłaszcza obecności pleśni. Pleśń to poważne zagrożenie dla zdrowia człowieka i pamiętaj, że usunięcie pleśni z powierzchni produktu nie powoduje, że produkt może zostać bezpiecznie spożyty. Zarodniki pleśni mogą przenikać w głąb porażonej pleśnią żywności i są niewidoczne gołym okiem.

Wody i napoje to produkty kupowane w okresie letnim w dużych ilościach. One również mają własne wymagania w zakresie przechowywania. Zwróć uwagę, że producent wskazuje aby napoje i wody przechowywać w miejscu suchym i chłodnym oraz chronić przed działaniem promieni słonecznych. Dlatego zwracaj uwagę kupując napoje, w jaki sposób są przechowywane i eksponowane, zwłaszcza podczas sprzedaży prowadzonej z ulicznych straganów.

## 2. Przechowywanie żywności w domu.

Po powrocie do domu produkty łatwo psujące się powinny bezzwłocznie zostać umieszczone w lodówce. Należy pamiętać, aby mięso, drób, ryby, jaja oraz inne produkty wymagające przechowywania w lodówce, nie przebywały w temperaturze otoczenia dłużej niż jest to konieczne.

Warto zwrócić uwagę, na rozmieszczenie żywności w lodówce, ponieważ ma to znaczenie dla bezpiecznego jej przechowywania:



- a) na samej górze umieść produkty, które wymagają lekkiego chłodzenia np. przetwory w słoikach czy ciasta;
- b) kolejna półka przeznaczona jest dla produktów mlecznych: jogurtów, kefirów, śmietany;
- c) na środkowej półce powinny znaleźć się sery, wędliny i dania gotowe;
- d) niższe półki zarezerwowane są dla mięsa i ryb, których nie łączymy z przygotowanymi do spożycia potrawami – mięso i ryby przechowuj w zamykanych pojemnikach chroniących przed wyciekami soku z tych produktów;
- e) w szufladach lodówki przechowuj świeże owoce i warzywa, natomiast na balkonikach na drzwiach lodówki soki, napoje, musztardę ketchup itp.

### 3. Warzywa i owoce.

Wiosna i lato to pory roku kiedy nareszcie możemy cieszyć się smakiem świeżych owoców i warzyw. Produkty te powinny być częścią zbilansowanej diety i znajdować się, w każdym spożywanym przez nas posiłku. Musimy pamiętać, że aby były dla nas zdrowe należy przestrzegać kilku zasad.

Zasada nr 1. Wszystkie owoce i warzywa umyj nawet te, które później obierzesz ze skórki.

Zasada nr 2. Warzywa i owoce myj zawsze pod bieżącą wodą.

Zasada nr 3. Warzywa i owoce myj dokładnie, pocierając lub szorując ich powierzchnię pod strumieniem wody.

Ważne jest także przechowywanie warzyw i owoców. Część z nich, zwłaszcza owoce miękkie należy przechowywać w lodówce. Poniżej wskazano te, które należy przechowywać w warunkach chłodniczych.



### 4. Mikrobiologiczne zagrożenia żywności

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zatrucia i zakażenia pokarmowe są to choroby, które rozprzestrzeniają się za pośrednictwem żywności i wody. Charakteryzują się ostrym przebiegiem, którym towarzyszą: biegunka, nudności, wymioty i bóle brzucha. Przyczyną zatruc i zakażeń pokarmowych może być spożycie nieprawidłowo przechowywanej żywności, w której pod wpływem wysokiej temperatury szybko rozmnożyły się groźne dla naszego układu pokarmowego bakterie i toksyny.

Ważne jest więc przestrzeganie podstawowych zasad ograniczających do minimum ryzyko zakażenia i zachorowania, zwłaszcza w czasie upałów:

1. Żywność przechowuj zgodnie z zaleceniami producentów, stosując odpowiednią temperaturę i zasadę rozdzielania żywności surowej przeznaczonej do dalszej obróbki termicznej od żywności gotowej do spożycia.
2. Unikaj produktów spożywczych, które wykazują oznaki nieświeżości, a także surowego lub niedogotowanego mięsa, niepasteryzowanego mleka i jego przetworów.
3. Dokładniej myj warzywa i owoce, zwłaszcza te przeznaczone do spożycia na surowo.
4. Dokładnie gotuj i podgrzewaj żywność.
5. Żywność ugotowaną, a nieprzeznaczoną bezpośrednio do spożycia, schładzaj tak szybko jak to



## Groźne bakterie

Najczęstsze przyczyny bakteryjnych zatruc pokarmowych i ich źródła:

- **Gronkowiec złocisty** - nabiał, sałatki majonezowe, mięso, wędliny;
- **Salmonella** - jaja, mleko i przetwory mleczne, owoce morza, warzywa;
- **Bacillus cereus** - kremy, lody, sosy, produkty zbożowe;
- **Clostridium** - mięso, drób, żle pasteryzowane i przechowywane przetwory;
- **Campylobacter** - mięso, mleko, woda;
- **Escherichia coli** - mięso wołowe, mleko, woda.

Zatrucia pokarmowe mogą być również wywoływane przez wirusy lub pasożyty.

możliwe (czas od ugotowania potrawy do jej umieszczenia w lodówce nie może przekraczać 2 godz.) – zbyt długi czas schładzania potraw jest częstą przyczyną zatruc pokarmowych

6. Unikaj spożywania potraw z zawartością surowych jaj, tłustych, smażonych.
7. Pamiętaj o dokładnym myciu rąk przed przygotowaniem potraw.
8. Używaj do picia, gotowania potraw i mycia naczyń wodę, której pochodzenie znasz.

## 5. Co jeść w upały? – odpowiednia dieta i nawodnienie

Upały mogą być dużym niebezpieczeństwem dla zdrowia – szczególnie dla osób, których organizm jest do nich nieprzyzwyczajony bądź zwyczajnie gorzej znosi wysoką temperaturę. W trakcie upalnych dni jesteśmy narażeni na utratę wody z organizmu (odwodnienie) oraz brak apetytu.

**WCZESNE OBJAWY ODWODNIENIA:**

- bóle głowy
- zmęczenie
- pragnienie
- ciemny kolor moczu
- zawroty głowy
- suchość w ustach/nosie
- suchość skóry oraz skurcze mięśni

**ABY ZAPOBIEC ODWODNIENIU ORGANIZMU, WAŻNE JEST ZAPEWNIENIE ODPOWIEDNIEJ ILOŚCI PŁYNÓW W CIĄGU DNIA!**

Ministerstwo Zdrowia

Dla uzyskania orzeźwienia zalecane jest spożywanie odpowiedniej ilości wody. Może być ona schłodzona w lodówce. Dla urozmaicenia smaku można dodać do niej owoce lub zioła. W upalne dni warto ograniczać ilość mocnej kawy, herbaty oraz alkoholu. Wzmagają wydalanie wody z organizmu i w ten sposób sprzyjają odwodnieniu. Podczas upałów ochota na jedzenie jest często niewielka. Intuicyjnie unikamy gorących oraz ciężkostrawnych posiłków, co w efekcie prowadzi do zmniejszonej ilości przyjmowanego pokarmu. W upalne dni warto sięgać po potrawy lekkostrawne: lekkie sałatki, chłodniki, koktajle, potrawy gotowane na parze lub grillowane. Potrawy warto wzbogacić o świeże zioła. Najlepiej jest unikać dań bardzo kalorycznych i ciężkostrawnych: smażonych oraz wzdymających.

