

Колку е безбедна вашата кујна?

(How Safe is Your Kitchen?)

Телефонските броеви се точни во времето на издавање на оваа информација, но не се обновуваат ако дојде до промена. Ке треба да ги проверите во телефонскиот именик пред да се јавите.

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH

Колку е безбедна вашата кујна?

Беспрекорно чистата кујна не е гаранција дека нема да дојде до труење со храна. Многу од луѓето не знаат дека најголемиот број случаи на труење со храна се предизвикани заради оставање на храната да стои на собна температура, без оглед дали е таа зготвена или незготвена. Тогаш е лесно за штетните бактерии да се размножат во храната, особено кога е топло времето.

Обично е очигледно кога храната се распаѓа - лошо мириса, лигава е или има мувла на неа. Но не секогаш. Понекогаш храната што изгледа и мириса добро, не е безбедно да се јаде затоа што бактериите не направиле таа лошо да изгледа, да мириса или да има вкус на расипана. Ризикот од труење со храна можете да го намалите ако ги следите следниве едноставни правила:

Купување: Не купувајте храна во пакување што е надуено ако не треба да биде - тоа значи дека храната можеби е расипана. Гледајте секоја замрзната храна или храна што брзо се расипува да ја донесете дома и да ја ставите во фрижидерот или во делот за длабоко замрзнување веднаш. Ако мислите дека ќе се задржите подолго, понесете изолиран сад што ќе ја чува храната студена.

Во фрижидерот: Сировото месо, живината и рибите можат да имаат штетни бактерии на нив, но тие се убиваат со готвењето. Но, ако оваа сива храна допре друга храна што нема понатаму да се готви, таа може да се загади со бактериите од сировата храна. Затоа е важно зготвените јадења да се чуваат покриени и да се ставаат над сировата храна во фрижидерот. Со тоа се спречува сировата храна да капне врз зготвената.

Одмрзната храна: Месото, живината и рибата одмрзнувајте ги полека во фрижидерот или одмрзнете ги во микроталасна печка. Ако

месата се остават да се одмрзнуваат на собна температура, штетните бактерии може да почнат да растат на нив. Ако сировата храна еднаш сте ја одмрзнале, не ја замрзнувајте повторно - ставете ја во фрижидер најмногу до 24 часа или веднаш згответе ја, а потоа замрзнете ја зготвена.

Подготовка на храната: Секогаш измијте ги рацете со сапун пред да почнете со подготовката на храна, за да спречите бактериите на вашите раце да ја загадат храната. Ова е особено важно после одењето в клозет, играњето со животни или дувањето на носот. Секогаш мијте го свежото овошје и зеленчук. Не заборавајте да ги измиете штицата за сечење, ножевите - и рацете - внимателно со жешка вода и детергент, откако сте ги употребиле за сечење на сирово месо, живина или риба. Бактериите што останале на штицата за сечење, ножевите или рацете, можат да ја загадат другата храна. Никогаш не дозволувајте чиниите на домашните животни да дојдат во контакт со чиниите со храна.

Зготвената храна секогаш чувајте ја или многу жешка или многу студена. Тоа значи дека жешката храна треба да биде послужена многу жешка, а студената храна треба да се послужи директно од фрижидер (или рачен ладилник ако сте на пикник). Ова е особено важно за морската храна, јадења што содржат месо, ориз или десерти што содржат крем, имитација на крем или јајца. Ако ги оставите овие јадења да стојат надвор од фрижидерот или ладилникот пред да ги послужите, овозможувате штетните бактерии да почнат да растат.

Ако готвите топло јадење што ќе го јадете подоцна, ставете го веднаш во фрижидерот. Ако го поделите во помали порции ќе овозможите јадењето побрзо да се олади. Внимавајте живинското месо да биде добро зготвено - ако е розово во средината не е до крај зготвено.

Купена зготвена храна: Секогаш јадете ја додека е сè уште жешка. Ако не планирате веднаш да ја јадете, ставете ја веднаш во фрижидер и стоплете ја подоцна сè додека да стане многу жешка.

Што ако видите зготвена храна во продавница што се чува на собна температура, наместо да биде во фрижидер или да се одржува жешка? Не ја купувајте - дури и ако во продавницата ви понудат да ви ја стоплат во микроталасна печка. Можно е да не е безбедно да се јаде.

Брошурата со наслов Handling Food in the Home може да се најде на англиски ако напишете до CSIRO Food Science and Technology, PO Box 52, North Ryde 2113 и приложите чек на \$2.30.