

# Одите некаде на јадење? Како ќе знаете дали е безбедно да се јаде храната

(Eating away From Home? How to Make Sure Food is Safe.)

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: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)  
phone: (02) 9382 8111

# Одите некаде на јадење? Како ќе знаете дали е безбедно да се јаде храната.

Темпото со кое живееме значи дека јадеме почесто во ресторани. Но ако со храната не се постапува хигиенски или не се складира на соодветна температура, можеме да се разболеме од неа - секоја година во Австралија се разболуваат 1,5 милиони луѓе од труење со храна.

Еве неколку начини на кои можете да сте сигурни дека храната што ја јадете надвор од дома е безбедно да се јаде:

**\* Дали ресторанот или кафеанчето што продава брзо спремена храна е чисто?** Нечистите подови, работните површини и масите можат да соберат бактерии и да привлечат загадувачи. Ако персоналот не може да ги одржува чисти просториите, можеби не можат тоа да го прават ниту со храната. Вработените треба да имаат чисти раце и чисти униформи и да ја фаќаат храната со штипки за храна.

**\* Дали е храната многу жешка или многу студена?** И дома и во ресторан, многу важно правило е дека жешката храна треба да се чува врела, а студената храна многу студена. Зготвените јадења што се служат право од кујната или од кабинетот за жешки јадења, треба да бидат врели и да чадат и треба веднаш да се јадат. Студените јадења треба да бидат студени на допир и да бидат положени на мраз или да лежат во фрижидер. Готовите сендвичи и кифли што содржат лесно расипливи состојки како сирење, јајца и месо, треба, исто така, да бидат ставени во фрижидер - во спротивно не ги купувајте. Истото важи за свежите производи од "нудлс" и ориз. Ако не се послужени жешки, треба да се чуваат во фрижидер.

**\* Не плашете се да ја вратите храната што е послужена млака или**

**не е доварена, особено морска храна, живинско месо и други типови на месо.** Важно е јадењата со мелено месо како хамбургери и колбаси, да бидат добро зготвени од внатре и од надвор. Истото важи и за ролованото печено месо и пиле. Кај овие меса, микробите што предизвикуваат труење можат да бидат насекаде по месото, не само на површината. Ако се зготвени до крај, тогаш со тоа се убиле сите овие микроби. Но, ако месото е розово од внатре и соковите се, исто така, розови, наместо бистри, месотот не е дозготвено. Кај јунешките стекови и печени меса, не мора да бидат до крај зготвени затоа што бацилите обично се наоѓаат само на површината од месото - но најдобро е да не се јадат премногу живи.

Ако ја вратите чинијата со јадење заради тоа што месото не било доволно зготвено, проверете дали сè што било во чинијата е заменето исто така - зеленчукот, оризот или тестенината можат да бидат загадени со соковите од недоволно зготвеното месо.

**\* Готовите, тогаш подготвени јадења што ќе ги купите, треба веднаш да се јадат.** Оставањето на веќе зготвена храна да стои, им овозможува на бактериите што предизвикуваат труење со храна да почнат да се размножуваат. Ако ја понесете преостанатата храна од ресторан, треба веднаш да ја ставите во фрижидер штом ќе стигнете дома. Јадете ја во рок од 24 часа.

**\* Отворени маси со салата и самопослужување во ресторани и продавници со зготвени јадења.** Проверете дали храната е покриена - најчесто со просирен пластичен покрив кој што се протега над храната за да ја заштити од кашлања и кивања. Треба да има посебен прибор за разните јадења и тие треба да имаат долги рачки за да не дојдат рацете во контакт со храната. И повторно, жешките јадења треба да бидат многу жешки, а студените јадења многу студени.

Но, не заборавете дека еден од пет случаи на труење со храна, доаѓа од подготвената храна дома. Важни правила за вашата кујна: мијте ги рацете со сапун и со топла вода барем 30 секунди пред да почнете со подготвување на храната, откако сте биле во клозет или ако сте фаќале животни или сирова храна. Користете посебни штици за сечење за зготвена и за сирова храна; мијте ги приборите, како ножеви, во жешка вода со сапуница помеѓу две употреби за сирова и зготвена храна.