

Ruošiatės iškylai gamtoje? Tai svarbu žinoti!



Vasaros karščiai dažnai būna tiesiogiai susiję su ūmių žarnyno infekcijų protrūkiais, apsinuodijimais maistu. Kasmet 85-90 % visų šalyje registruojamų apsinuodijimo maistu protrūkių kyla dėl namų sąlygomis netinkamai pagaminto, nesaugaus maisto.

Tinkamos priemonės ir tara

Išvykoms gamtoje reikėtų įsigyti optimalaus dydžio šaltkrepšį su šaldymo kasetėmis (greitai gendantiems maisto produktams) arba automobilinį šaldytuvą, taip pat vienkartinių valgymui skirtų indų, didesnių talpų geriamajam vandeniui laikyti, lengvai valomų plastikinių ar vienkartinių popierinių indų, rankoms plauti skirtų medžiagų ir priemonių, vienkartinių popierinių rankšluosčių, servetėlių, tuščių šiukšlių maišų atliekoms surinkti, vienkartinę staltiesę ar kitą dangalą stalui padengti, aštrių peilių, šakučių, šaukštų, bent porą pjaustymo lentelių ir kt.

Švieži ir kokybiški produktai

Iškylai gamtoje geriausia rinktis negreit gendančius, ilgo vartojimo termino kietuosius sūrius, konservuotus ar džiovintus mėsos gaminius, vaisius, riešutus, sausus konditerijos gaminius (be kremų ar įdarų). Prie keptos mėsos ar žuvies patiekalų gamtoje puikiai tiks kuo paprastesni ir natūralesni produktai, pavyzdžiui, švieži agurkai, pomidorai, lapinės salotos, svogūnai ar kitos daržovės.

Iškyloms pirkti reikia tik geros kokybės, šviežius maisto produktus, nenaudoti produktų, kurių tinkamumo vartoti terminai besibaigiantys ar visai pasibaigę, produktų su pradiniais gedimo požymiais – pakitusios spalvos, kvapo ir t.t. Patariama vengti vežtis iš anksto namuose paruoštas mišraines su majonezu, grietine ar aliejumi, įvairius užtepus, kremus, paštetus, šaltieną, drebučius, kurie karštą vasaros dieną genda ypač greitai. Reiktų prisiminti, kad dešrelių, ar kitų mėsos gaminių, kurių ženklavimo etiketėse nurodytas maisto **priedas E 250** (nitritinė druska), negalima kepti ant atviros liepsnos

Tinkamas maisto paruošimas ir higiena

Namuose prieš kelionę galima tekančiu vandeniu nuplauti iškylai skirtas daržoves, vaisius, uogas. Visi maisto produktai turėtų būti tvarkingai susidėti į uždaromas plastikines dėžutes, krepšelius ar užspaudžiamus maišelius. Duoną geriau raikyti vietoje, todėl jai transportuoti tinka didesni popieriniai maišeliai, medinės dėžutės, pinti krepšeliai. Kraunant į transporto priemonę maisto produktus, juos reikia atidžiai surūšiuoti, atskirti žalius nuo šiluma apdorotų, plautus nuo neplautų.

Norint išvengti kenksmingų bakterijų dauginimosi, paruoštus šaltus produktus reikėtų laikyti šaltkrepsiuose, o karštus – virš žarijų (ne ilgiau kaip dvi valandas, palaikant +68°C temperatūrą). Keptas karštas daržoves taip pat rekomenduotina nedelsiant suvartoti.

Gamtoje, kaip ir namų virtuvėje, reikia vengti kryžminės taršos – termiškai apdorotas, pagamintas maistas jokių būdu neturėtų liestis su žaliavomis. Pusgaminiams ar patiekalams pjaustyti reikia naudoti atskirus peilius ir pjaustymo lenteles, plauti juos prieš ir po panaudojimo.

Švarios rankos ir sutvarkytos atliekos

Valgant gamtoje asmeninė higiena – svarbiausia. Iškylautojai, o ypač gaminantys maistą privalo plauti rankas vandeniu su muilu arba naudoti kitas efektyvias rankų dezinfekavimui skirtas priemones prieš valgio ruošimą ir po jo. Būtina plauti ir valyti visus maisto gaminimui naudojamus paviršius bei įrankius, o valgant naudotis įrankiais ir vengti liesti maistą rankomis.

Viena iš dažniausiai daromų klaidų – likučių po iškylų gamtoje ar pobūvių vartojimas. Ilgesnį laiką aplinkos temperatūroje laikytas, nuo dulkių ir vabzdžių neapsaugotas maistas greitai genda, todėl geriau tokio maisto vėliau nevalgyti. Pasibaigus iškylai maisto likučius reiktų sutvarkyti ir išmesti į buitinių atliekų konteinerius. Svarbu atminti, kad gamtoje palikti maisto likučiai gali tapti užkrečiamųjų ligų šaltiniu ir kelti pavojų tiek laukiniams, tiek naminiams gyvūnams.

Šiaulių visuomenės sveikatos biuro specialistai ragina ypač atsakingai rinktis maisto produktus ir laikytis asmens higienos!



Pagal Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos informaciją pranešimą parengė visuomenės sveikatos stiprinimo specialistės vaikų ir jaunimo klausimais