

Kaip saugiai laikyti maisto produktus, kad jie netaptų susirgimų priežastimi

Japonų mokslininkai nustatė, kad išsivysčiusiose šalyse gyvenantys žmonės suvalgo apie 50 proc. daugiau maisto, negu jo reikia gyvybinei energijai palaikyti. Dėl prekybininkų rinkodaros gudrybių, akcijų, nuolaidų ir šventinių išpardavimų vartotojai dažnai nusiperka daugiau maisto, negu jiems reikia. Labai svarbu yra pirkti tiek maisto produktų, kiek jų galima laikyti tinkamomis sąlygomis ir jiems skirtą tinkamumo vartoti laiką. Jei šių principų nesilaikome, rizikuojame savo sveikata arba dalį maisto produktų tenka išmesti.

Ką reikėtų žinoti, norint išvengti užkrečiamųjų žarnyno ligų?

Žaliuose maisto produktuose (žuvyje, mėsoje, pieno produktuose) labai greitai dauginasi įvairūs mikroorganizmai, kurie tampa užkrečiamųjų ligų priežastimi. Norint išvengti šių ligų Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) pataria vadovautis **penkiomis taisyklėmis**:

1. laikytis švaros,
2. atskirti žalius ir termiškai apdorotus maisto produktus,
3. tinkamai termiškai apdoroti maistą,
4. laikyti maisto produktus tinkamoje temperatūroje,
5. naudoti švarų vandenį.

Žmogui pavojingų mikroorganizmų yra visur: ore, dirvožemyje, vandenyje, patalpose, žmonių ir gyvulių organizmuose. Mokslininkai nustatė, kad viename arbatiniame šaukštelyje dirvožemio yra apie 1 milijardas mikroorganizmų. Jie yra tokie maži, kad ant adatos smaigalio jų gali tilpti net vienas milijonas, o jei 10000 bakterijų išdėliotume vieną šalia kitos, jos sudarytų 1 cm grandinę. Vidutiniškai kiekviename kvadratiname žmogaus odos centimetre galima aptikti apie 100 000 bakterijų.

Mikroorganizmai per aplinkos daiktus (maisto gamybinį inventorių, stalo įrankius ir indus), nešvarias rankas gali nesunkiai patekti į maistą ir sukelti įvairias infekcines žarnyno ligas. Ypač bakterijos gerai dauginasi tuose produktuose, kuriuose yra daug drėgmės ir baltymų: mėsoje, jūros gėrybėse, virtuose ryžiuose, gaminiuose iš makaronų, piene, sūryje ir kiaušiniuose. Pakanka penkiolikos minučių, kad iš vienos bakterijos pasidarytų dvi, o per 6 valandas jų prisidaugina iki 16-os milijonų.

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro duomenimis, Lietuvoje kasmet užregistruojama apie 20 tūkstančių žarnyno infekcinių ligų atvejų. Net 89 proc. protrūkių (2012 m.) kylo namuose. Viduriavimų (diarėjų) pagrindiniai rizikos veiksniai yra vištų kiaušiniai (šiluma neapdorotų kiaušinių vartojimas), nepakankamas terminis maisto apdorojimas, netinkama rankų higiena prieš gaminant maistą ir po sąlyčio su žalia mėsa. Taigi būtina laikytis jau pagamintų ir skirtų tiesiogiai vartoti maisto produktų laikymo ir saugojimo reikalavimų, kad sumažintume riziką apsinuodyti maistu.

Maisto produktus, pusgaminius ir žaliavas laikykite tinkamoje temperatūroje ir tinkamomis sąlygomis

Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos duomenis, tinkamiausia temperatūra bakterijoms daugintis yra nuo 5 °C iki 60 °C. Todėl patartina maistą laikyti žemesnėje negu 5 °C ir aukštesnėje negu 60 °C temperatūroje.

Įvairūs maisto produktų konservavimo būdai (džiovinimas, rauginimas, sūdymas, konservavimas cukrumi, pasterizavimas, sterilizavimas) kurį laiką apsaugo juos nuo gedimo ir pavojingų mikroorganizmų. Mikrobai nustoja daugintis:

- 18 proc. vandeniniame druskos tirpale,
- rūgščioje terpėje, kai užraugtame gaminyje pieno rūgšties koncentracija siekia 0,7 proc. ir daugiau (pvz., raugiant kopūstus),
- konservuojant maistą 2 proc. organinėmis rūgštimis (acto, citrinų, obuolių),

– esant 60–65 proc. cukraus koncentracijai.

Kadangi bakterijų augimą stabdo šaltis, todėl greitai gendančius maisto produktus ir žaliavas (pieną, mėsą, žuvį, paukštieną, jūros gėrybes, konditeriją, ypač su varškės ar kremo įdaru) reikia laikyti tik šaldymo įrenginiuose. Geriausia, kai šaldytuvo temperatūra yra nuo 1 °C iki 5 °C, o šaldiklio – nuo – 18 °C iki – 22 °C. Atšildžius sušaldytus produktus juos reikia laikyti šaldytuve ne aukštesnėje kaip 6 °C temperatūroje ir per 24 valandas juos būtina perdirbti (virti, troškinti, kepti).

Saugiai ruoškite ir gerai termiškai apdorokite maistą

Reikia įsidėmėti tai, kad ruošiant karštus patiekalus ar produktus, temperatūra patiekalo viduje šiluminio apdorojimo pabaigoje turi pasiekti 75 °C – tuomet maistas laikomas paruoštu ir saugiu. Moksliniais eksperimentais yra nustatyta, kad 70 °C temperatūroje per 30 sekundžių žūva beveik visi mikroorganizmai.

Naudokite atskirą paženklintą inventorių (stalus, maisto pjaustymo lenteles, peilius, indus, puodus, dubenis ar kitą smulkų inventorių) žalių ir termiškai apdorotų maisto produktų paruošimui.

Kaip laikyti karštą maistą?

Pateikiamas karštas maistas turi būti laikomas ne ilgiau kaip 4 valandas ir ne žemesnėje kaip 68 °C temperatūroje. Atvėsintą karštą maistą reikia laikyti šaldytuve ne aukštesnėje kaip 4 °C temperatūroje ir ne ilgiau kaip 12 valandų. Jei tokį maistą vėliau apdorosite termiškai, tai jį reikėtų suvartoti per 1 valandą.

Nelaikykite virto ar troškinto bei kepto maisto kambario temperatūroje ilgiau negu 2 valandas. Nedėkite neįpakauto maisto tiesiai ant lentynos, nes taip galite jį užteršti pavojingais mikroorganizmais.

Kodėl reikia žinoti maisto laikymo kaimynystėje taisykles?

Verta žinoti ir maisto produktų bei žaliavų laikymo kaimynystėje taisykles – nelaikyti kartu kvapus skleidžiančių (pvz., silkė, rūkyta žuvis) ir kvapus sugeriančių (kiaušiniai, pieno produktai) maisto produktų, nelaikyti žaliavų, pusgaminių, šiluma neapdorotų ir jau paruoštų valgyti maisto produktų. Šaldytuve būtinai atskirkite žalius ir šiluma apdorotus maisto produktus, nes mikroorganizmai, esantys žaliuose maisto produktuose, gali patekti ant kitų produktų ir juos užteršti. Geriausia juos laikyti atskirose sandariai uždarytose dėžutėse, pakuotėse, maistinėje plėvelėje ar stikliniuose induose. Taip išvengsite kryžminės taršos ir apsinuodijimo. Reikėtų įsidėmėti, kad šaldytuve per ilgai laikomų maisto produktų šaltis neapsaugo nuo gedimo, o tik sulėtina gedimo procesus. Neperkraukite šaldytuvų ir laikykite tik tam tikrą produktų kiekį, kuris yra numatytas šaldytuvo instrukcijoje. Šaltas oras šaldytuve turi cirkuliuoti laisvai ir vienodai šaldyti produktą iš visų pusių. Šaltus, neapdorotus šiluma maisto produktus ir patiekalus šaldytuve galima laikyti ne aukštesnėje kaip 6 °C temperatūroje 24 valandas. Daržovių salotos be padažo yra laikomos ne aukštesnėje kaip 6 °C temperatūroje iki 12 valandų, o su padažu – iki 3 valandų.

Kokie yra užšaldytų maisto produktų atšildymo reikalavimai?

Užšaldytus produktus, žaliavas ir pusgaminius galima atšildyti tik šaldytuve, mikrobangų krosnelėje arba po šaltu tekančiu vandeniu (produktas turi būti sandariai įpakotas). Atitirpinti kambario temperatūroje nesaugu, nes mėsa, žuvis praranda daug sulčių, sparčiai dauginasi mikroorganizmai ar jų toksinai ir nukenčia produkto kokybę. Negalima pakartotinai sušaldyti atšildytų maisto produktų.

Sausų ir negreitai gendančių maisto produktų laikymas

Visos sausų ir negreitai gendančių maisto produktų laikymo patalpos turi būti švarios, sausos, gerai vėdinamos. Sienos, lentynos, dėžės turi būti lygios, lengvai valomos, plaunamos ir dezinfekuojamos. Jos turi būti įrengtos taip, kad į jas nepatektų jokie teršalai, vabzdžiai ir graužikai.

Jeigu reikia gabenti maisto produktus, būtina sudaryti tinkamas gabenimo sąlygas, apsaugoti nuo užteršimo ir gedimo. Sausiems negreitai gendantiesiems produktams gabenti tiks įvairios maisto produktų gabenimui skirtos sandarios dėžės, krepšiai ar talpos, kurių paviršius yra lygus, higieniškas, lengvai valomas, plaunamas, o reikalui esant ir dezinfekuojamas. Visi įrankiai, indai ir talpos turi turėti dokumentus, įrodančius jų tinkamumą liestis su maistu.

Kaip gabenti greitai gendančius maisto produktus?

Greitai gendantys maisto produktai (pieno, žuvies, paukštienos, mėsos) gabenami tik šaldymo įrenginiuose, kuriuose temperatūra turi būti ne aukštesnė kaip plus 6 laipsniai C.

Karštiesiems patiekalams gabenti reikalinga 68 °C temperatūra. Užšaldyti greitai gendantys maisto produktai turi būti gabenami prie – 18 °C temperatūroje. Trumpam greitai gendančių maisto produktų pervežimui galima naudoti šaldymo dėžes, šaltkrepius, termosus ar šilumą palaikančius konteinerius. Jie turi būti švarūs ir palaikantys reikiamą temperatūrą.

Jeigu tuo pačiu metu reikia pervežti paruoštus ir žalius maisto produktus, juos reikia vežti skirtingose talpose, kad būtų išvengta kryžminės taršos. Kaip, kokioje temperatūroje ir kokiomis sąlygomis geriausiai laikyti ir gabenti maisto produktus, nurodo gamintojas etiketėje.

Pirkdami žalius ir termiškai apdorotus maisto produktus, stenkitės juos atskirti, dėdami į atskirus maišelius, dėžutes, talpas ar krepšius. Taip išvengsite galimos kryžminės taršos, o kartu ir galimybės susirgti.

Informaciją pagal Pasaulio sveikatos organizacijos medžiagą ir kitus šaltinius parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Metodinės pagalbos ir strategijos formavimo skyriaus visuomenės sveikatos administratorė Liucija Urbonienė