

1 Ιουνίου 2016

## Πέντε συσκευασμένα τρόφιμα που δεν τρώμε μετά την ημερομηνία λήξης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πολλή

κουβέντα γίνεται σχετικά με τις αναγραφόμενες ενδείξεις κατανάλωσης στις συσκευασίες των βρώσιμων προϊόντων.

Βασικός κανόνας είναι ότι εάν αναγράφεται η ένδειξη «ημερομηνία λήξης» καλό

είναι να μην καταναλώνουμε τα συσκευασμένα τρόφιμα μετά την παρέλευσή της. Αντιθέτως, εάν στη συσκευασία αναγράφεται η ένδειξη «ανάλωση κατά προτίμηση» τότε μπορούμε να τα φάμε άφοβα και μετά την παρέλευση της ημερομηνίας αφού διαπιστώσουμε ότι το προϊόν δεν έχει υποστεί αλλοιώσεις.

Ωστόσο, σε ορισμένες περιπτώσεις θα πρέπει να ακολουθούμε πιστά τις οδηγίες κατανάλωσης και να μην καταναλώνουμε σε καμία περίπτωση τα προϊόντα μετά την παρέλευση της ημερομηνίας λήξης.

Ποια είναι αυτά τα τρόφιμα:

### Αβγά

Οι περισσότερες δηλητηριάσεις από ληγμένα τρόφιμα οφείλονται σε προϊόντα που περιέχουν αβγό.

Για το ίδιο το αβγό υπάρχει ένας απλός κανόνας. Αν επιπλέει σε ένα μπολ με νερό, σημαίνει ότι είναι πιθανό να έχουν αναπτυχθεί βακτήρια. Αν βουλιάζει είναι καλό.

### Κοτόπουλο

Το κοτόπουλο είναι ένα πολύ ευαίσθητο προϊόν. Πολλοί το χαρακτηρίζουν ως πραγματική «υγειονομική βόμβα» στην κουζίνα. Σύμφωνα με τον αμερικανικό φορέα προστασίας των καταναλωτών Consumer Reports, το σύνολο σχεδόν των προϊόντων πουλερικών που πωλούνται σε κρεοπωλεία στις ΗΠΑ είναι μολυσμένο με βλαβερά βακτήρια και τα μισά κοτόπουλα φέρουν βακτήρια ανθεκτικά στα αντιβιοτικά.

Για αυτό λοιπόν, δεν πιάνουμε ούτε τη συσκευασία με γυμνά χέρια, φροντίζουμε να κόβουμε το κοτόπουλο σε διαφορετικές επιφάνειες κοπής από τα υπόλοιπα τρόφιμα και το μαγειρεύουμε σε κατάλληλα υψηλές θερμοκρασίες.

Εάν θέλουμε να το συντηρήσουμε πέραν της ημερομηνίας λήξης το βάζουμε στην κατάψυξη.

Περίπου 48 εκατ. άνθρωποι κάθε χρόνο αρρωσταίνουν από τροφές μολυσμένες με σαλμονέλλα, καμπυλοβακτήρια, E.coli κ.ά. , «ωστόσο οι περισσότεροι θάνατοι αποδίδονται στο κοτόπουλο» σύμφωνα με στοιχεία των Εθνικών Κέντρων Ελέγχου και Πρόληψης Ασθενειών των ΗΠΑ.

### Αλλαντικά

Αντίστοιχα πράγματα ισχύουν και για τα αλλαντικά, αφού υπάρχει κίνδυνος

μόλυνσης από λιστέρια ή E.coli. Η ανάπτυξη βακτηρίων είναι πολύ συχνή στα επεξεργασμένα και προσυσκευασμένα κρέατα.

**Φρέσκα τυριά και μη παστεριωμένα**

Τα φρέσκα και μαλακά τυριά είναι πολύ πιο ευαίσθητα από τα σκληρά που έχουν υποστεί ζύμωση επί μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Εάν παρέλθει η ημερομηνία λήξης υπάρχει μεγάλος κίνδυνος για λιστέρια από ένα μουχλιασμένο κομμάτι. Πετάμε τα μαλακά τυριά, αν δείτε ότι έχουν μούχλα.

**Οστρακοειδή και μαλάκιο**

Από τη στιγμή που κάποιο οστρακοειδές (μύδια, στρείδια, χτένια, γαρίδες κλπ) ή μαλάκιο (σαλιγκάρια, αχιβάδες, καλαμάρια, χταπόδια κ.ά) έχει χαλάσει, τότε μυρίζει πολύ άσχημα, βγάζει περισσότερη «γλίτσα» και ουσιαστικά μας προειδοποιεί μόνο του ότι απαγορεύεται να το φάμε. Διαφορετικά, προκαλεί μια ενδεχομένως θανατηφόρα λοίμωξη του αίματος από ένα βακτήριο που ονομάζεται *V. vulnificus*.

**Πηγή:** [econews](http://econews)