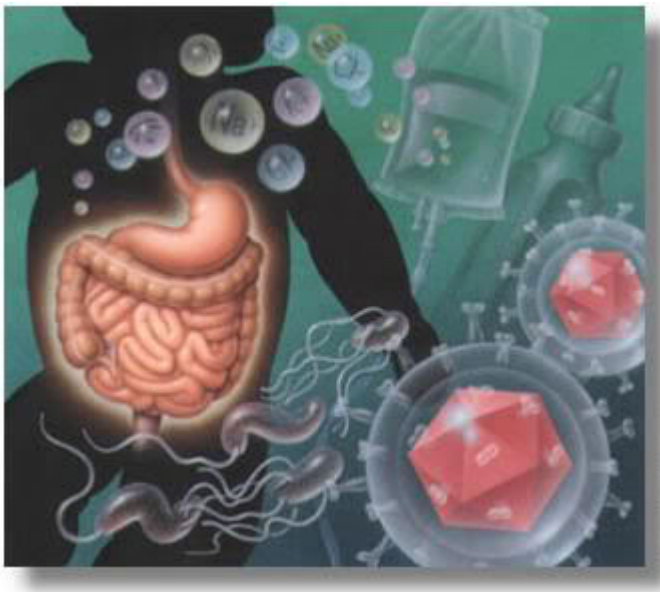
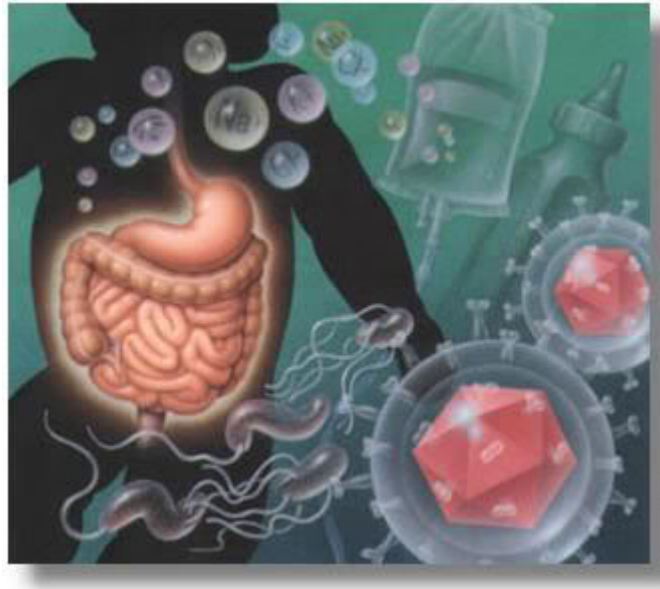


Πού... παραμονεύει η τροφική δηλητηρίαση;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:greek-health

Επιλέγουμε προσεκτικά τις τροφές που βάζουμε στο τραπέζι μας ώστε να είναι καλής ποιότητας και πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά. Ωστόσο, για να φάμε πραγματικά υγιεινά και απολαυστικά είναι σημαντικό την ώρα που μαγειρεύουμε ή προετοιμάζουμε το φαγητό να έχουμε στο νου μας κάποια “μυστικά” ώστε να κρατήσουμε μακριά από το πιάτο μας τη σαλμονέλα και άλλα μικρόβια που μπορεί να ταλαιπωρήσουν εμάς και την οικογένειά μας με στομαχικές διαταραχές και τροφική δηλητηρίαση.

Σε υψηλή θερμοκρασία

Ο πρώτος εχθρός των μικροβίων είναι οι υψηλές θερμοκρασίες. Ακόμη λοιπόν κι αν σκοπεύουμε να σιγοψήσουμε το φαγητό μας καλό είναι να το αφήνουμε για μερικά λεπτά να βράσει ή να ψηθεί σε θερμοκρασία πάνω από 150 βαθμούς. Μια πιο πρακτική συμβουλή είναι να ξεκινήσουμε το μαγείρεμα του κρέατος ή του κοτόπουλου σε υψηλή θερμοκρασία, μέχρι τα υγρά που βγαίνουν να μην περιέχουν αίμα. Αφού γίνει αυτό, μπορούμε κατόπιν να χαμηλώσουμε τη θερμοκρασία για όση ώρα ακόμη χρειαστεί.

Όταν ζεσταίνουμε το φαγητό

Καλό είναι το φαγητό που θα ζεστάνουμε από το ψυγείο να φτάσει σε θερμοκρασία βρασμού ή σχεδόν βρασμού, προτού το σερβίρουμε. Έτσι θα είμαστε σίγουροι πως τυχόν μικρόβια που πρόλαβαν να αναπτυχθούν θα εξουδετερωθούν χάρη στην υψηλή θερμοκρασία. Θυμηθείτε επίσης πως τα περισσότερα μαγειρεμένα φαγητά διατηρούνται με ασφάλεια στο ψυγείο μέχρι δυο μέρες.

Έχει περισσέψει φαγητό;

Αν ναι, πριν το βάλουμε στο ψυγείο θα πρέπει το φαγητό να έχει κρυώσει ώστε να μη μειώσει τη συνολική θερμοκρασία ψύξης. Το ίδιο ισχύει και για την περίπτωση που θέλουμε να βάλουμε μαγειρεμένο φαγητό στην κατάψυξη.

Σε πόσους βαθμούς σκοτώνονται τα μικρόβια;

Τα πιο συνηθισμένα παθογόνα μικρόβια που μπορεί να αναπτυχθούν στο φαγητό μας σκοτώνονται όταν η θερμοκρασία στην “καρδιά” του τροφίμου, π.χ. στο κέντρο του κρέατος, φτάσει και διατηρηθεί στους 70 βαθμούς για 3-4 λεπτά.

Πηγή: capital.gr