

17 Ιουλίου 2017

Ποια είναι τα 4 πιο βρόμικα μέρη στην κουζίνα

/ Γενικά Θέματα



Το ξέρατε ότι οι περισσότερες τροφικές δηλητηριάσεις ξεκινούν από την κουζίνα

μας;

«Όταν αρρωσταίνουμε από το φαγητό συνήθως το μυαλό μας πάει στην τελευταία φορά που φάγαμε εκτός σπιτιού» αναφέρει η Τζένιφερ Κουίνλαν, καθηγήτρια στο Κολέγιο Νοσηλευτικής και Επαγγελματιών Υγείας του Πανεπιστημίου Ντρέξελ των ΗΠΑ. «Όμως η μόλυνση στο σπίτι είναι αυτή που οδηγεί σε αρκετά τέτοια περιστατικά».

Η Κουίνλαν και οι συνεργάτες της πραγματοποίησαν έρευνες σε 100 σπίτια και εντόπισαν σε ποια σημεία της κουζίνας κρύβονται οι περισσότεροι βλαβεροί μικροοργανισμοί.

1. Ψυγείο

Το μεγαλύτερο λάθος που κατέγραψαν οι ερευνητές -το οποίο διαπιστώθηκε στο 97% των σπιτιών- ήταν ότι το ωμό κρέας δεν αποθηκευόταν σωστά. Το κρέας (είτε κόκκινο είτε λευκό) πρέπει πάντα να τοποθετείται στο χαμηλότερο ράφι του ψυγείου, κάτω από μαγειρεμένα φαγητά ή φρέσκα προϊόντα, ώστε να αποφευχθεί η διαρροή υγρών και κατ' επέκταση η μεταφορά μικροβίων. Επίσης, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι σχεδόν στα μισά σπίτια που επισκέφτηκαν (43%) η θερμοκρασία του ψυγείου δεν ήταν αρκετά χαμηλή, συγκεκριμένα βρισκόταν πάνω από τη θερμοκρασία των 4 βαθμών Κελσίου που συνιστά ο αμερικανικός Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) για σωστή και ασφαλή συντήρηση των τροφίμων. Οι υψηλές θερμοκρασίες εντός του ψυγείου οδήγησαν σε εντονότερη παρουσία του βακτηρίου λιστέρια, το οποίο είναι ιδιαιτέρως επικίνδυνο για τις εγκύους, τους ηλικιωμένους και τα άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα.

2. Πετσέτες & σφουγγαράκια

Σε ποσοστό περίπου 45% των σπιτιών εντοπίστηκε τουλάχιστον ένας παθογόνος μικροοργανισμός που μεταφέρεται μέσω των τροφίμων και, σε σύγκριση με άλλα σημεία της κουζίνας, τα σφουγγαράκια των πιάτων κουβαλούσαν το μεγαλύτερο μικροβιακό φορτίο –ποσοστό 64% από αυτά που μελετήθηκαν ήταν μολυσμένα με βακτήρια. «Τα σφουγγαράκια αποτελούν δεξαμενή βακτηρίων» αναφέρει η Κουίνλαν. «Το χειρότερο όμως είναι ότι αν υπάρχουν βακτήρια του σταφυλόκοκκου ή κολοβακτηρίδια στα σφουγγαράκια ή στις πετσέτες της κουζίνας είναι πιθανό να υπάρχουν και σε άλλα σημεία της κουζίνας. Αν χρησιμοποιούμε τα σφουγγαράκια και τις πετσέτες για να καθαρίσουμε τον πάγκο ή άλλα σημεία, τότε τα βακτήρια θα εξαπλωθούν» συμπληρώνει η καθηγήτρια. Η Κουίνλαν συνιστά να πλένουμε τακτικά τις πετσέτες της κουζίνας και να τις χρησιμοποιούμε μόνο για να σκουπίζουμε τα χέρια μας ή τα πιάτα. Για τα σφουγγαράκια προτείνει να τα βάζουμε καθημερινά στον φούρνο μικροκυμάτων για 1 λεπτό (αν το επιτρέπει βέβαια το υλικό κατασκευής τους) ή να τα ξεπλένουμε με άφθονο νερό.

3. Νεροχύτης

Κολοβακτηρίδια εντοπίστηκαν σε ποσοστό 44% από τις κουζίνες, ενώ το συγγενικό τους εσερίχια κόλι στο 15% –κυρίως στα δείγματα που συνέλεξαν οι ερευνητές μέσα ή γύρω από τον νεροχύτη της κουζίνας. Όπως εξηγεί η Κουίνλαν, οι υγρές επιφάνειες της κουζίνας είναι και οι πιο επικίνδυνες, αφού η υγρασία αποτελεί παράγοντα που διευκολύνει την ανάπτυξη και τη διασπορά των μικροβίων.

4. Πλάκες κοπής

Οι πλάκες κοπής έρχονται σε επαφή με πολλά διαφορετικά τρόφιμα, επομένως είναι σημαντικό να τις πλένουμε συχνά και σωστά –ιδανικά μετά την επαφή με κάθε διαφορετικό τρόφιμο αλλά κυρίως αφού κόψουμε λαχανικά χωρίς να έχουμε πλύνει ή ωμό κρέας. Περίπου μία στις 4 (23%) από τις πλάκες κοπής που εξέτασαν οι ερευνητές ήταν βρόμικες, ενώ πολύ περισσότερες (76%) ήταν υπερβολικά φθαρμένες, με βαθιές χαρακιές και σπασίματα στην επιφάνειά τους, σημεία όπου τα βακτήρια μπορούν εύκολα να κρυφτούν.

Οι ερευνητές παρουσιάζουν αναλυτικά τα ευρήματά τους σε δύο μελέτες, οι οποίες δημοσιεύονται στις επιθεωρήσεις Food Protection Trends και Journal of Food Protection.

Πηγή: onmed.gr