

Evde yemek hazırlarken yiyeceklerin sağlıklı olması için hatırlanması gereken dört ana nokta vardır. Mutfağa her girdiğinizde bunları göz önünde tutmanız gerekir.

1 Temizlik

2 Uygun Pişirme

3 Soğutma

4 Çapraz bulaşma



Hazırlayan : Prof.Dr. Mustafa TAYAR
U.Ü. Veteriner Fakültesi Besin Hijyeni ve
Teknolojisi Anabilim Dalı
Telefon: 0 (224) 442 92 00/142
E-posta:mtayar@uludag.edu.tr

Evde gıda güvenliği



Halk Sağlığı Eğitimi Broşürü 2005/3

BURSA

1

Temizlik



Kişisel temizliğinize dikkat etmek ve üzerinde çalışılan yüzeyleri, kapları vb. temiz tutmak suretiyle zararlı bakterilerin yayılmasının önüne geçebilirsiniz.

Ellerinizi düzenli olarak, özellikle de aşağıdaki durumlarda yıkamak önemlidir:

- ➔ tuvalete gittikten sonra,
- ➔ çiğ gıdalara dokunduktan sonra,
- ➔ yenmeye hazır yiyeceklere dokunmadan önce

Ve unutmayın:

- ➔ ishal veya kusma gibi mide rahatsızlıklarınız olduğunda yiyeceklere dokunmayın
- ➔ ellerinizde yara veya kesikleriniz varsa, bunlar su geçirmez bantla sarılı olmadıkça yiyeceklere dokunmayın.

2

Uygun pişirme



Uygun pişirme sayesinde, gıda zehirlenmesine yol açan zararlı bakteriler öldürülür. Yiyecekleri, özellikle de etleri iyice pişirmek önemlidir. Yiyeceklerin her tarafının iyice pişmesine ve özellikle merkez kısmının da pişmesine dikkat edin.

Yiyecekleri yeniden ısıtırken, her tarafının iyice sıcak olmasına dikkat edin ve bir defadan fazla tekrar ısıtmayın.

3

Soğutma



Bakterilerin büyümesini ve toksinlerin oluşmasını önlemek için, gıdaları doğru sıcaklıkta tutmak son derece önemlidir. Daima paketin üstündeki bilgileri okuyun. Yiyeceğin buzdolabında tutulması gerektiği belirtiliyorsa, buzdolabında tutmaya dikkat edin. Soğuk tutulması gereken yiyecekler oda sıcaklığında bırakılırsa, gıda zehirlenmesine yol açan bakteriler çoğalarak tehlikeli düzeylere çıkabilir. Pişmiş yiyeceklerden arta kalanlar, çabucak soğutulup buzdolabına konmalıdır. Yiyecekleri derin olmayan kaplara koymak ve küçük miktarlar halinde bölmek, soğutma işlemini hızlandırır.

4

Çapraz bulaşma



Çapraz bulaşma, bakterilerin (genellikle çiğ olan) yiyeceklerden diğer yiyeceklere geçmesiyle oluşur. Bakteriler ya bir yiyecek diğerine dokunduğunda (veya akıntı olduğunda) doğrudan ya da örneğin ellerden, gereçlerden, üstünde çalışılan yüzeylerden, bıçaklardan ve diğer aletlerden dolaylı olarak geçebilir. Çapraz bulaşma, gıda zehirlenmesinin en önde gelen nedenlerinden biridir.

Çapraz bulaşma oluşmasını önlemek için:

- ✓ çiğ yiyeceklere dokunduktan sonra ellerinizi daima iyice yıkayın
- ✓ çiğ ve yenmeye hazır yiyecekleri birbirinden ayrı tutun
- ✓ çiğ etleri, ağzı kapatılabilen kapların içinde buzdolabında muhafaza edin ve bunlardan diğer yiyeceklerin üzerine akıntı olmamasına dikkat edin
- ✓ çiğ yiyecekler ve yenmeye hazır yiyecekler için ayrı doğrama tahtaları/üzerinde çalışılan yüzeyler kullanın.