

Nasıl önlenbilir?

Temizlik

Yemekten veya yiyecek hazırlamadan önce ellerinizi sabun ve akar su ile iyice yıkayın.

Gıda zehirlenmesi belirtileri gösteren kişiler başkaları için gıda hazırlanmamalıdır.



Sıcaklık kontrolü

Yiyeceklerin yanlış sıcaklıkta depolanması gıda zehirlenmesine neden olan ve +5°C'den fazlaya ayarlanmamalı ve eşit ısı dağılımını sağlamak için yiyeceklerin etrafında yeterli hava akımı olmalıdır;

–Sıcak yiyecekler 63°C'nin üzerinde saklanmalıdır.

–Yeniden ısıtılan yiyecekler yiyeceğin her tarafı kaynama sıcaklığına çıkana kadar çabucak ısıtılmalıdır.

–Donmuş yiyecekler buzdolabında veya mikrodalga fırında çözülmelidir. Çiğ yiyecek oda sıcaklığında ne kadar uzun süre bırakılırsa bakteriler o kadar çabuk çoğalır ve zehirler oluşabilir.

–Yiyecekler içlerindeki mikropların öldürülmesi için iyice pişirilmelidir.



Depolama

–Yiyecekler buzdolabında dondurucuda ve dolaplarda depolanmadan önce mikroplardan korunmak için sarılmalıdır.

–Yiyecekler parçalarının veya et suyunun diğer yiyeceklerin üzerine akmaması için diğer yiyecekler altında



Çiğ yiyecekleri elledikten hemen sonra ve pişmiş veya hazır yiyecekleri ellemeden önce eller yıkanmalıdır.

Çiğ ve hazır yiyecekler içi değişik kesme tahtaları, aletler ve tabaklar kullanılmalıdır.

Aynı kesme tahtası kullanılıyorsa, yeniden kullanılmadan önce sıcak sabunlu su ile iyice yıkanmalıdır.

Gıda maddeleri zehirli kimyasal maddelerden haşere ilaçlarından, temizlik malzemelerinden uzakta depolanmalıdır.



Atatürk Bahçe Kültürleri Merkez
Araştırma Enstitüsü Müdürlüğü
YALOVA

Bahçeden Çatala Temel Gıda Güvenliği Eğitimi



EVDE GIDALARIN UYGUN KULLANIMI VE MUHAFAZASI

–Pişmiş gıdaları hemen tüketmeliyiz. Eğer daha sonra tüketilecek ise buzdolabında 10 derecenin altında saklamalı ve bir defada tüketilecek olan miktarı ısıtmalıyız.

–Gıdaların pişirilmesinde dış yüzeyinin olduğu kadar içinin pişmiş olmasına da dikkat etmeliyiz.

–Sebzeler ve meyvelerin yıkama işlemini doğramadan önce bol suyla yapmalıyız. Aksi takdirde vitaminlerde kayıp olacaktır.



–Uygun saklama koşullarında saklanmaması nedeniyle küflenmiş gıdaların küflü kısımlarını atarak kalan kısmı kesinlikle kullanmamalıyız. Bozulma bütün gıdayı etkilemiştir (örneğin: salça ve yoğurt)

–Patatesi karanlık, serin. Kuru ve hava akımı olan yerde saklamalı, üzerinde filizler oluşan patatesleri kesinlikle tüketmemeliyiz.

–Kuru yiyecekleri serin, karanlık, kuru ve havalandırılabilen yerlerde saklamalıyız.



BİLİNÇLİ TÜKETİCİ OLMANIN ŞARTLARI

–Yasal olarak gıdaların ambalajlı ve etiketli satışa sunulması gerekmekte olup gıda maddelerinin etiketindeki

- Gıda maddesinin adı,
- İçindekiler,
- Nem miktarı,
- Firma adı, adresi ve üretildiği yer
- Son tüketim tarihi
- Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'ndan alınmış izni kontrol etmeliyiz.



–Dondurulmuş ürünlerin evde dondurucularda saklanması gerekir. Alışverişte en son bu ürünleri satın almalı ve en kısa sürede dondurucuya koymalıyız.

–Satın aldıktan sonra son kullanma tarihi geçmemiş olsa bile gıda maddesinin ambalajı açıldığı anda bozulma, küflenme, renk değişikliği veya kokusunda değişiklik varsa böyle gıdaları tadına bakarak kontrol etme yoluna gitmemeli ürünü tüketmeden iade etmeliyiz.

–Herhangi bir istenmeyen durumla karşılaşıldığında ALO 174'ü arayarak şikâyetinde bulunabiliriz.

Gıda zehirlenmesi nedir?

Gıda zehirlenmesi, güvenli şekilde hazırlanmamış yiyecek veya içeceklerin tüketilmesi sonucu olur.

Gıda zehirlenmesi, herhangi bir yiyecekten olabilir. Gıda zehirlenmesi tehlikesi gıdanın doğru bir şekilde hazırlanması ve depolanması ile azaltılabilir.



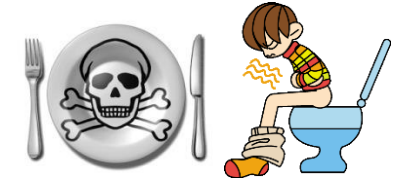
Gıda zehirlenmesinin nedenleri ve belirtileri nelerdir?

Belirtiler nedene bağlı olarak değişir.

Belirtiler

İshal, kusma, mide bulantısı, karın ağrısı ve ateş. Diğer belirtiler baş ağrısı ve uyuşma.

Belirtilerin ortaya çıkması birkaç saatten birkaç güne kadar hatta daha uzun zaman sürebilir ve genellikle birkaç gün bazen daha uzun süre devam edebilir.



Kimler risk altındadır?

Herkes gıda zehirlenmesine yakalanabilir. Ancak bazı kişilerin ciddi hastalık riski daha fazladır. Bu kişiler şunlardır: bebekler, yaşlılar, bağışıklık sistemleri zayıf kişiler, hastalar ve gebeler.