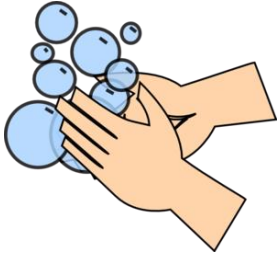


Siguria ushqimore dhe ndotja mes ushqimeve

Urime, ti bëre një zgjedhje të shkëlqyer për veten dhe familjen tënde duke blerë ushqim të shëndetshëm e të ushqyeshëm! Tani do të të duhet ta mbash ushqimin të tillë. Në fakt, edhe ushqimi i shëndetshëm mund të na dëmtojë nëse nuk e ruajmë siç duhet. Ushqimet përmbajnë mikroorganizma të cilët, nën kushte të caktuara, mund të shumëfishohen dhe të çojnë në sëmundje pas konsumit të atij ushqimi. Simptomat e zakonshme të sëmundjeve që vijnë nga ushqimi janë: përzierje, vjellje, diarre, dhimbje barku, temperaturë e lartë dhimbje trupi, dehidratim, etj. Por, fatmirësisht, ka disa hapa të lehtë që mund të marrësh për t'i evituar të gjitha këto.

1. Mbjaj Higjenë të Mirë Personale

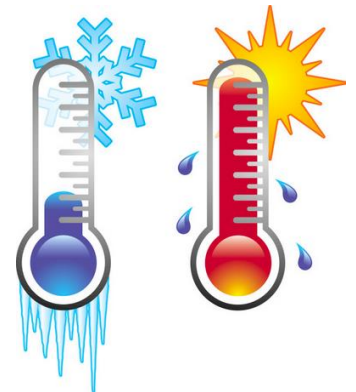


- Laji duart në ujë të ngrohtë, me sapun për 20 sekonda para dhe pasi të prekni ushqimin
- Mos u kollitni dhe as mos teshtini afër zonës së përgatitjes së ushqimeve ose në duart tuaja

2. Mbjajeni ushqimin e nxehtë të nxehtë e atë të ftohtë të ftohtë. Patogjenët zhvillohen më tepër në temperaturat nga 5° në 57° C. Kjo njihet si **zona e rrezikshme e temperaturave**. Duke limituar kohën që ushqimet kalojnë në këtë temperaturë të rrezikshme është vitale për evitimin e helmimit nga ushqimi. Mbjaj ushqimet në zonën e sigurtë duke ndjekur këshillat më poshtë:

- Ruani ushqimet e nxehta **mbi 57° Celsius** dhe ushqimet e ftohta **nën 5° Celsius**.
- Shkrini ushqimin me një nga metodat e mëposhtme:

1. *Vendoseni ushqimin në frigorifer në 5°C ose më poshtë deri sa të ketë shkrirë.*
2. *Vendoseni ushqimin nën ujë të pijshëm e të rrjedhshëm deri sa të ketë shkrirë.*
3. *Përdoreni mikrovalën vetëm nëse ushqimi do të gatuhet menjëherë.*



Mishi	° C
Pula, rosa, zogjtë	74°
Mish i mbushur	74°
Mish i grirë	68°
Mish i injektuar	68°
Derri, viçi, lope dhe qengji	63°
Peshk	63°
Vezët	63°
Ushqimet që ringrohen	74°

Ftojini ushqimet e mbetura sa më shpejt që të mundeni; përpiquni ta ulni temperaturën e ushqimit në 5° brenda katër orëve. Ndajeni ushqimin në enë të cekëta dhe vendoseni në frigorifer për të shpejtuar procesin e ftohjes.

Gatuajini ushqimet në temperaturën e duhur –

ushqime të ndryshme kërkojnë temperatura të ndryshme gatimi me qëllim që të shkatërrohen patogjenët e mundshëm. Nëse keni, përdorni një termometër mishi për t'u siguruar që patogjenët nuk i mbijetojnë procesit të gatimit. Shihni tabelën për të parë temperaturën e duhur të gatimit.

3. Evitoni kontaminimin mes ushqimeve.

Kontaminimi mes ushqimeve ndodh kur mikroorganizmat që gjenden në mënyrë natyrale në njërin ushqim, kalojnë tek ushqimi tjetër. Kjo mund të ndodhë gjatë transportit, magazinimit ose përgatitjes së ushqimit. Nëse nuk evitohet, kjo mund të çojë në rritje të shpejtë të patogjenëve dhe në helmim ushqimor. Kontaminimi mes ushqimeve ndodh më shpesh kur bakteret nga mishi i pagatuar, të cilat shkatërrohen gjatë procesit të gatimit, hyjnë në kontakt me ushqime që hahen të pagatuara. Disa këshilla për të evituar kontaminimin mes ushqimeve janë më poshtë.

- Ndajini mishrat nga ushqimet që hahen të pagatuara gjatë pazarit, gatimit dhe ruajtjes
- Mbjajeni mishin poshtë produkteve të freskëta në frigorifer që lëngu i mishit të mos pikojë mbi to
- Përdorni ujë të nxehtë dhe sapun për të larë dhe një solucion të lehtë zbardhuesi për të pastruar thikat, dërrasat e prerjes, lavamanët, kontrabufetë dhe sendet që patën kontakt me mishin e pagatuar

- Përdorni ujë të nxehtë dhe me sapun dhe një leckë të pastër për të pastruar kontrabufetë
- Përdorni thika dhe dërrasa prerje të ndryshme kur copëtoni mishin e pagatuar dhe perimet ose pastrojini mirë pas përdorimit nëse përdorni të njëjtat si për mishin edhe për perimet
- Lajini duart me sapun dhe ujë të ngrohtë për 20 sekonda kur punoni në të njëjtën kohë me mish dhe ushqime të tjera
- Vendoseni ushqimin e gatuar në një pjatë të pastër, jo në një pjatë ku ka qenë më parë mish i pagatuar
- Lajini të gjitha produktet e pagatuara para se t'i hani
- Mos përdorni enë që kanë prekur mishin e pagatuar për të mbajtur mishin e gatuar ose ushqime të tjera të cilat janë gati për konsum