

Εισαγωγή

- Συχνά **οι καταναλωτές** γίνονται δέκτες **συγκρουόμενων ή και αλληλοαναιρούμενων πληροφοριών** για τη σχέση μεταξύ διατροφής και υγείας. Για παράδειγμα για ένα τρόφιμο που συστήνεται αρμοδίως για κατανάλωση γιατί περιέχει πολύτιμα θρεπτικά συστατικά και είναι γενικά υγιεινό ως προς τη φυσική σύνθεσή του, μπορεί να πληροφορηθούν ότι παρουσιάζει προβλήματα χημικής ή μικροβιολογικής ασφάλειας κάτω από ορισμένες συνθήκες.
- Με **τη ροή τέτοιων πληροφοριών**, ο καταναλωτής αισθάνεται σύγχυση για θέματα σχετικά με τις διατροφικές του συνήθειες και ότι οι επιλογές του είναι πολύ περιορισμένες ιδιαίτερα όσο αφορά τους **χημικούς κινδύνους**.
- Η απάντηση είναι ότι πρώτα απ' όλα ο καταναλωτής πρέπει να έχει επαρκή και **συστηματική ενημέρωση** και **να επιλέγει ένα ορθό και υγιεινό διαιτολόγιο!**
- Σημειώνεται ότι πέραν της πιο πάνω εμπλοκής **των καταναλωτών** είναι **συλλογική ευθύνη** του κράτους και των παραγωγών/βιομηχάνων/εμπορευομένων τροφίμων για σταθερή παροχή **ασφαλών και υγιεινών τροφίμων** μέσω των ελέγχων και αυτοελέγχων που διενεργούν αντίστοιχα.
- **Ορθή και υγιεινή διατροφή** σημαίνει τη διατροφή που περιλαμβάνει ομάδες σημαντικών τροφίμων όπως τα δημητριακά και τα προϊόντα τους, τα λαχανικά και τα φρούτα, το γάλα και τα γαλακτοκομικά, τα ψάρια, τα πουλερικά, το κρέας, τα αυγά και το ελαιόλαδο και που στηρίζεται στη **μεσογειακή διατροφή!**
- Τα πιο πάνω τρόφιμα όταν λαμβάνονται σε κατάλληλες ποσότητες παρέχουν τα αναγκαία **θρεπτικά συστατικά** αλλά και βιταμίνες, φυσικά αντιοξειδωτικά και άλλα **ωφέλιμα συστατικά που καταπολεμούν πιθανές τοξικές** ή επικίνδυνες ουσίες που δυνατόν να υπάρχουν στη διατροφή μας.



Πιθανοί χημικοί κίνδυνοι/ουσίες

- **Πρόσθετα τροφίμων («Ε»)** όπως συντηρητικά, χρωστικές, γλυκαντικά, αντιοξειδωτικά που χρησιμοποιούνται στα τρόφιμα.
- **Υπολείμματα φυτοφαρμάκων** που χρησιμοποιούνται στη γεωργία.
- **Υπολείμματα κτηνιατρικών φαρμάκων** που χρησιμοποιούνται στην κτηνοτροφία.
- **Μυκοτοξίνες, π.χ. αφλατοξίνες** που εκκρίνονται από μύκητες και δυνατόν να υπάρχουν σε τρόφιμα όπως ξηρούς καρπούς, δημητριακά και ελαιούχους σπόρους κάτω από υγρές και θερμές συνθήκες.
- **Περιβαλλοντικοί κ.ά. ρυπαντές:**
 - ⇒ **Βαρέα μέταλλα:** μόλυβδος, κάδμιο, υδράργυρος, αρσενικό, κ.ά.
 - ⇒ **Νιτρικά** από τη χρήση λιπασμάτων.
 - ⇒ **Πολυαρωματικοί υδρογονάνθρακες (PAHs).**
 - ⇒ Ουσίες που δημιουργούνται κατά την επεξεργασία των τροφίμων π.χ. **ακρυλαμίδιο, φουράνιο.**
 - ⇒ **Διοξίνες και πολυχλωριωμένα διφαινύλια (PCBs).**
- **Τοξικές ουσίες που μεταναστεύουν** στα τρόφιμα από τα συστατικά των υλικών που έρχονται σε επαφή με τρόφιμα, π.χ. φθαλικό εστέρες.
- **Φυσικές τοξίνες,** π.χ. σολανίνη στις πράσινες πατάτες.



Επισημαίνεται ότι **για όλες τις πιο πάνω** χημικές ουσίες διενεργείται επίσημος κρατικός έλεγχος που βασίζεται σε **σχετικές νομοθεσίες της Ε.Ε. ή/και Εθνικές!**

Χρήσιμες οδηγίες προς τους καταναλωτές για πρόληψη χημικών κινδύνων

- Επιλέγτε τρόφιμα ελέγχοντας τη σήμανσή τους με όσο το δυνατό **λιγότερα πρόσθετα «Ε»**, λιγότερο συντηρημένα με χημικά συντηρητικά και χρωματισμένα ιδιαίτερα για τα παιδιά.
- Εμποδίζετε τα παιδιά **να έρχονται σε επαφή** με άπλυτα φρούτα ή λαχανικά γιατί μπορεί να έχουν φυτοφάρμακα. Εξηγήστε τους τον κίνδυνο και προστατέψτε τα.
- Μην τρώτε και **μην μαγειρεύετε άπλυτα λαχανικά** και όσπρια και μην τρώτε άπλυτα φρούτα.
- **Πλένετε καλά** τα λαχανικά και τα φρούτα με αραιή σαπουνάδα και λίγο ξύδι και στη συνέχεια ξεπλύνετε τα καλά. Έτσι μειώνετε τους **περιβαλλοντικούς κ.ά. ρύπους** (μόλυβδος, υπολείμματα φυτοφαρμάκων, πολυαρωματικοί υδρογονάνθρακες κ.ά.) που έχουν επικαθίσει στην επιφάνειά τους καθώς και τους μικροβιολογικούς κινδύνους.
- Όταν **παρασκευάζετε σαλάτα** καλό είναι αφού πλύνετε τα λαχανικά όπως πιο πάνω, να χρησιμοποιείτε **ποικιλία λαχανικών διαφόρων χρωμάτων** και κατά προτίμηση λιγότερα πράσινα φυλλώδη, τα οποία βιοσυγκεντρώνουν περισσότερα νιτρικά κ.ά. ρυπαντές. Έτσι, αφενός μεν, μειώνετε την πρόσληψη των ρυπαντών αυτών, αφετέρου δε παίρνετε ποικιλία ωφέλιμων συστατικών/βιταμινών, φυσικών αντιοξειδωτικών, ιχνοστοιχείων κ.ά.
- Όταν **καταναλώνετε ψάρια** επιλέγτε τα μικρότερα και λιγότερο λιπαρά ψάρια τα οποία κατά κανόνα βιοσυσσωρεύουν λιγότερους χημικούς ρυπαντές, όπως βαρέα μέταλλα, διοξίνες και PCBs.
- Όταν **ψήνετε/τηγανίζετε** τα τρόφιμά σας (π.χ. πατάτες) να προσέχετε **να μην τα βαρυνήνετε** για να αποφεύγετε/μειώνετε τον σχηματισμό επικίνδυνων ουσιών όπως το ακρυλαμίδιο στις τηγανισμένες πατάτες και τους πολυαρωματικούς υδρογονάνθρακες στις σούβλες κ.ά.
- **Απορρίπτετε τους προσβεβλημένους/σπασμένους** ξηρούς καρπούς, δημητριακά και άλλους σπόρους για μείωση της πρόσληψης μυκοτοξινών.



- Προτιμάτε **να μαγειρεύετε τα φαγητά στο σπίτι**, έτσι ελέγχετε καλύτερα τις πρώτες ύλες που χρησιμοποιείτε κυρίως για τη διατροφή των παιδιών σας. Κατά το μαγείρεμα να τηρείτε **τους κανόνες υγιεινής** και να ψήνετε τα τρόφιμα κανονικά για μείωση και των **μικροβιολογικών κινδύνων**.

- Όταν ετοιμάζετε ψαρικά ή άλλα ζωικά τρόφιμα για μαγείρεμα, καλύτερα είναι να **αφαιρείτε τα εντόσθια** συμπεριλαμβανομένου του μελανιού της σουπιάς, διότι σε αυτά βιοσυσσωρεύονται βαρέα μέταλλα και άλλες τοξικές ουσίες όπως υπολείμματα κτηνιατρικών φαρμάκων.



- Όταν αγοράζετε μαγειρικά σκεύη και άλλα **υλικά που προορίζονται για επαφή με τρόφιμα** συμπεριλαμβανομένου του πόσιμου νερού, να επιλέγετε κατά το δυνατό προϊόντα αναγνωρισμένης μάρκας/προέλευσης, τα οποία στις περιπτώσεις που δεν είναι προφανές ότι προορίζονται για τρόφιμα πρέπει να φέρουν το κατάλληλο σύμβολο.



- **Χρησιμοποιείτε τα σκεύη** για τρόφιμα σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης τους και για τα τρόφιμα για τα οποία προορίζονται όπου υπάρχουν ιδιαίτερες ενδείξεις.

- Προτιμάτε **να φυλάγετε τα τρόφιμά σας** σε γυάλινα ή ανοξείδωτα stainless steel 18/8 δοχεία παρά σε πλαστικά.

- Ιδιαίτερα οι **έγκυες γυναίκες** πρέπει να **προσέχουν τη διατροφή τους!** Πέραν του ότι πρέπει να τρέφονται υγιεινά να προσέχουν και την έκθεσή τους στα φυτοφάρμακα και άλλες τοξικές ουσίες. Ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος για το **έμβρυο** κατά τους πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης (στάδιο της οργανογένεσης) καθώς και για τα **βρέφη** και **παιδιά** που βρίσκονται σε συνεχή ανάπτυξη και είναι πολύ **πιο ευάλωτα!**

Ως καταναλωτές μπορούμε με τις ενσυνείδητες επιλογές μας να κάνουμε πολλά για την υγιεινή και ασφαλή διατροφή μας!

Γενικά σε περίπτωση που εντοπίζετε:

Ασυνήθιστη οσμή, γεύση ή χρώμα σε τρόφιμά και πόσιμο νερό **να αποφεύγετε την κατανάλωσή τους** και

Να ενημερώνετε σχετικά τις αρμόδιες Υπηρεσίες:

- Υγειονομικές Υπηρεσίες και Γενικό Χημείο του Κράτους (ΓΧΚ) του Υπουργείου Υγείας
- Κτηνιατρικές Υπηρεσίες, Τμήμα Γεωργίας, Τμήμα Αναπτύξεως Υδάτων του Υπουργείου Γεωργίας, Φυσικών Πόρων και Περιβάλλοντος
- Άλλες σχετικές Υπηρεσίες και Συνδέσμους

Επιπλέον εξειδικευμένες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα:

- ▶ του ΓΧΚ www.moh.gov.cy/sgl,
- ▶ της Ε.Ε. <http://europa.eu>,
- ▶ της Ευρωπαϊκής Αρχής Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) www.efsa.europa.eu,
- ▶ του Υπουργείου Υγείας για την υγιεινή διατροφή και την άσκηση.
<http://www.moh.gov.cy/MOH/MOH.nsf/All/ADDDB0B13026ADB5AC2257A4C001DC85A?OpenDocument>



Τυπώθηκε σε οικολογικό χαρτί



Γ.Τ.Π. 297/2013-500
Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών
Εκτύπωση: Τυπογραφείο Zavallis Litho Ltd



Γενικό Χημείο του Κράτους
www.moh.gov.cy/sal
Υπουργείο Υγείας



Μείωση έκθεσης στους χημικούς κινδύνους μέσω της διατροφής

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ



2013