

☛ Τα άπλυτα λαχανικά επίσης φυλάγονται σε καλυμμένα δοχεία/σακούλια ή συρτάρια.



☛ Πλένουμε με σαπούνι και αλλάζουμε συχνά πλαστικά δοχεία όπου φυλάγονται τυριά/αλλαντικά.



☛ Προτιμούμε να ξεπαγώνουμε ωμό κρέας/ψάρι στο ψυγείο. Αν χρειαστεί να μείνει εκτός ψυγείου διασφαλίζουμε ότι η διάρκεια θα είναι ελάχιστη και ότι το τρόφιμο θα διατηρηθεί κρύο και καλυμμένο.

## Προσοχή στο μαγείρεμα

☛ Αποφεύγουμε να πλένουμε το ωμό κρέας ώστε να μην μεταφέρουμε μικρόβια σε άλλες επιφάνειες.

☛ Ψήνουμε καλά το φαγητό και βεβαιωνόμαστε ότι ψήθηκε και το εσωτερικό του και ότι – στην περίπτωση του κρέατος – δεν μένει αίμα.

☛ Δεν αφήνουμε το ψημένο φαγητό (ειδικά ρύζι, πουργούρι) σε θερμοκρασία δωματίου αφού έχει κρυώσει για περισσότερες από 2 ώρες. Τοποθετείται το συντομότερο στο ψυγείο.

☛ Όταν ξαναζεσταίνουμε μαγειρεμένο φαγητό φροντίζουμε να ζεσταθεί καλά και ομοιόμορφα.

☛ Σε περιπτώσεις συσκευασμένων τροφίμων που απαιτούν ψήσιμο/ζέσταμα (κατεψυγμένα φαγητά, βρεφικές σκόνες) ακολουθούμε τις οδηγίες του κατασκευαστή.



## Βιβλιογραφία

1. <http://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/foodbornezoonoticdiseases.htm>
2. [http://www.who.int/foodsafety/fs\\_management/5keys\\_greek.pdf?ua=1](http://www.who.int/foodsafety/fs_management/5keys_greek.pdf?ua=1)
3. <http://www.who.int/foodsafety/publications/en>



Γενικό Χημείο του Κράτους  
Υπουργείο Υγείας



## ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΑΣΦΑΛΗ ΤΡΟΦΙΜΑ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΜΑΣ



Γ.Τ.Π. 62/2017–500  
Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών  
Εκτύπωση: Τυπογραφείο Κυπριακής Δημοκρατίας

[www.moh.gov.cy/sgl](http://www.moh.gov.cy/sgl)  
Εργαστήριο Μικροβιολογικού Ελέγχου Τροφίμων



## ΠΗΓΕΣ ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΚΙΝΔΥΝΩΝ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Οι περισσότεροι μικροοργανισμοί στη φύση είναι άκακοι και πολλοί αποτελούν μέρος της φυσικής μικροβιακής χλωρίδας του ανθρώπου. Κάποιοι από αυτούς, όμως, είναι δυνατόν να προκαλέσουν ασθένειες (π.χ. σαλμονέλα, *Campylobacter*, τοξινογόνα *Escherichia coli*, *Listeria monocytogenes*, *Bacillus cereus*, οι σταφυλόκοκκοι, οι νοροϊοί, ο ιός HAV, κ.ά.).

Τα τρόφιμα είναι δυνατόν να επιμολυνθούν σε διάφορα στάδια της αλυσίδας τροφίμων:

### 1. Στη φάρμα/χωράφι:

- ▶ Οι ζωοτροφές μπορεί να επιμολυνθούν με βακτήρια όπως είναι η σαλμονέλα, τα οποία είναι δυνατόν να προκαλέσουν μόλυνση στο ζώο και ακολούθως στον άνθρωπο μέσω των προϊόντων τροφίμων.
- ▶ Τα παράσιτα μπορούν να μολύνουν ζώα που παράγουν τρόφιμα.
- ▶ Το γάλα, το δέρμα και το τρίχωμα των ζώων αλλά και τα αυγά και τα λαχανικά είναι δυνατόν να επιμολυνθούν από κόπρανα ή από περιβαλλοντική σκόνη.



### 2. Κατά τη σφαγή και τη μεταποίηση:

- ▶ Το κρέας μπορεί να επιμολυνθεί αν έρθει σε επαφή με εντερικό περιεχόμενο ή με δέρμα ζώων.
- ▶ Μικροοργανισμοί που βρίσκονται σε άλλο ωμό κτηνοτροφικό προϊόν ή σε επιφάνειες μπορούν να επιμολύνουν το τρόφιμο.
- ▶ Χειριστές/φορείς των μικροβίων μπορεί να επιμολύνουν το τρόφιμο.

### 3. Στην κουζίνα:

- ▶ Τα μικρόβια μπορούν να μεταφερθούν από ένα τρόφιμο σε άλλο (π.χ. από ωμό κρέας στη σαλάτα) από κακή χρήση κουζινικών σκευών ή από ανθρώπους/φορείς (κακή προσωπική υγιεινή) που χειρίζονται τα τρόφιμα.

**Παρά τους πιο πάνω κινδύνους, αν ακολουθήσουμε τις πρακτικές που περιγράφονται πιο κάτω μπορούμε να εκμηδενίσουμε τους παράγοντες που προκαλούν τροφιμογενείς λοιμώξεις και να παρασκευάσουμε μικροβιολογικά ασφαλή φαγητό στο σπίτι μας.**

## ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Όταν ψωνίζουμε είναι καλύτερα να παίρνουμε τελευταία τα τρόφιμα που φυλάσσονται στο ψυγείο/κατάψυξη. Ελαχιστοποιούμε τον χρόνο μεταφοράς τέτοιων τροφίμων στο σπίτι (συστήνεται η χρήση παγωνιέρας), όπου τοποθετούνται αμέσως στην κατάλληλη θερμοκρασία.



Αποφεύγουμε να αφήνουμε για πολλή ώρα ευαλλοίωτα και ψημένα φαγητά σε θερμοκρασίες μεταξύ 5-60 °C, αφού σε αυτές τις συνθήκες μπορούν να πολλαπλασιαστούν οι μικροοργανισμοί.

Οι έγκυες, οι ηλικιωμένοι και τα ανοσοκατασταλμένα άτομα συστήνεται όπως αποφεύγουν την κατανάλωση καπνιστών ψαριών και μαλακών τυριών. Αυτές οι κατηγορίες τροφίμων είναι υψηλού κινδύνου για την παρουσία *Listeria monocytogenes*, η οποία μπορεί να προκαλέσει αποβολή του εμβρύου και άλλες ασθένειες στις πιο πάνω ομάδες πληθυσμού.

## Προετοιμασία φαγητού

Διατηρούμε τους πάγκους προετοιμασίας των φαγητών καθαρούς (πλύσιμο με σαπούνι) και ελεύθερους από άσχετα πράγματα.



Απομακρύνουμε κατοικίδια ζώα.

Χρησιμοποιούμε διαφορετικού χρώματος καθαρή σανίδα για το κόψιμο ωμού κρέατος ή ψαριού από αυτήν για κόψιμο έτοιμων προς κατανάλωση τροφίμων (π.χ. πλυμένων λαχανικών).

ΠΟΤΕ δεν χρησιμοποιούμε τα μαχαιροπήρουνα/σκεύη που χρησιμοποιήσαμε για ωμά φαγητά ή άπλυτα λαχανικά για να χειριστούμε ψημένο φαγητό ή σαλάτα.

Πλένουμε ή/και αλλάζουμε συχνά τις πετσέτες, τα σφουγγαράκια, τις πιάστρες και την ποδιά μας.

## Προσωπική υγιεινή

Πλένουμε τα χέρια μας (ή/και αλλάζουμε τα γάντια μας):

- ♦ προτού αρχίσουμε μαγείρεμα
- ♦ αφού χειριστούμε ωμό φαγητό (κρέας/ψάρια)
- ♦ αφού αγγίξουμε τον καλάθο απορριμμάτων
- ♦ μετά από χρήση της τουαλέτας
- ♦ αν έρθουμε σε επαφή με κατοικίδια

## Πλύσιμο φρούτων και λαχανικών

Πλένουμε καλά με τρεχούμενο νερό το εξωτερικό φρούτων όπως είναι το καρπούζι και το πεπόνι πριν τα κόψουμε/καθαρίσουμε.

Τα φρέσκα λαχανικά αφήνονται να μουλιάσουν για μερικά λεπτά σε δοχείο με τρεχούμενο πόσιμο νερό και ακολούθως ξεπλένονται καλά.



## Προσοχή στη χρήση του ψυγείου

Η θερμοκρασία διατηρείται μεταξύ 0-5 °C.

Δεν κρατάμε τρόφιμα μετά από την ημερομηνία λήξης τους.

Αποφεύγουμε το συχνό ανοιγοκλείσιμο του ψυγείου κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.

Αν είναι δυνατόν, τοποθετούμε ευαλλοίωτα τρόφιμα (π.χ. τυριά, αλλαντικά, καπνιστά ψάρια) στο κυρίως μέρος του ψυγείου και όχι στην πόρτα.



Δεν υπερθερμαίνουμε το ψυγείο (ή μέρη του) ώστε να κατανέμεται ομοιόμορφα η ψύξη.

Φυλάγουμε ωμό κρέας/ψάρι πάντα μέσα σε καλυμμένα δοχεία, αν είναι δυνατόν στο κάτω ράφι του ψυγείου και όχι για πάνω από 24 ώρες.