



Kā sevi pasargāt no nedrošas pārtikas?

Publicēts: 21.04.2021.

Nedrošs sludinājumu vietnes

Ja būsī uzmanīgs, izvēloties, gatavojot un pasniedzot pārtiku, pasargāsi gan savu, gan savu tuvinieku veselību.

Pasaules Veselības organizācija un Pārtikas un veterinārais dienests iesaka:

1. Esi tīrīgs!

Mazgā rokas, pirms sāc darboties ar pārtiku; Atceries par roku mazgāšanu arī ēdiena gatavošanas laikā;

Mazgā rokas pēc tualetes apmeklējuma;

Mazgā un, ja nepieciešams, dezinficē virsmas, kas nonāk vai var nonākt saskarē ar pārtiku (piemēram, sadales dēļi, naži u.c.);

Sargā savu virtuvi un produktus no kaitēkļiem, grauzējiem un citiem dzīvniekiem!

Kāpēc?

Lai arī lielākā daļa mikroorganismu neizsauc cilvēku saslimšanas, tomēr daudzi no mikroorganismiem, kas mīt augsnē, ūdenī, dzīvnieku un cilvēku organismā, ir bīstami. Tie tiek pārnēsāti ar netīrām rokām, sadzīves priekšmetiem (sadales dēļi, virtuves lupatiņām un birstēm). Nonākot saskarsmē ar pārtikas produktiem, šie bīstamie mikroorganismi var piesārņot pārtiku un veicināt saslimšanu.

2. Atdali jēlproduktus no gatavajiem produktiem:

Atdali svaigu gaļu, t.sk. putnu gaļu, svaigas olas un zvejas produktus no citiem pārtikas produktiem (uzglabājot un apstrādājot);

Jēlproduktu apstrādei lieto atsevišķus, tīrus virtuves piederumus (naži, sadales dēļi, trauki u.c.);

Uzglabā pārtiku slēgtos traukos, tvertnēs, kas pasargā jēlproduktus un gatavos produktus no savstarpējas saskarsmes.

Kāpēc?

Jēlprodukti, t.sk. svaiga gaļa, putnu gaļa un zvejas produkti un to šķidrums var saturēt bīstamus mikroorganismus, kas produktu sagatavošanas un uzglābšanas laikā var tikt pārnesti uz citiem produktiem.

3. Labi izcep, sautē, novāri pārtikas produktus (veic pareizu siltumapstrādi!):

Rūpīgi apcep vai novāri pārtikas produktus, it īpaši gaļu, t.sk. putnu gaļu, olas un zvejas produktus;

Gatavojot tādus ēdienus kā zupas vai cepešus, uzkaršē tos līdz vārīšanas temperatūrai, lai būtu drošība, ka produkta iekšējā temperatūra ir augstāka par + 70 °C;

Gatavās gaļas, t.sk. putnu gaļas šķidrumam ir jābūt caurspīdīgam nevis rozā krāsā, kontrolei vēlams lietot termometru; Iepriekš gatavotu produktus rūpīgi uzsildi!

Kāpēc?

Rūpīgas siltumapstrādes laikā iet bojā lielākā daļa bīstamo mikroorganismu. Pētījumi pierāda, ka pareiza siltumapstrāde produktus padara par pietiekoši drošiem lietošanai uzturā. Pārtikas produkti, kuriem vajadzētu pievērst pastiprinātu uzmanību ir – maltā gaļa, gaļas ruletes, aukstā gaļa, pastēte, lieli gaļas gabali un veseli putnu kautķermeņi.

4. Uzglabā produktus drošā temperatūrā:

Neatstāj gatavus produktus istabas temperatūrā ilgāk par 2 stundām;

Pēc iespējas ātrāk, bez kavēšanās, veic sagatavoto ātri bojājošos produktu un ēdienu atdzesēšanu (vēlams zemāk par +5 °C);

Gatavos siltos ēdienus līdz pasniegšanas brīdim uzglabā temperatūrā, kas nav zemāka par + 60 °C;

Neuzglabā pārtiku ilgstoši, arī aukstuma iekārtās nē;

Neatlaidini produktus istabas temperatūrā, jo tas nav droši.

Kāpēc?

Istabas temperatūrā mikroorganismi ļoti ātri vairojas. Pie temperatūras, kas zemāka par +5 °C vai augstāka par + 60 °C lielākā daļa mikroorganismu nevairojas, vai arī vairošanās process ir palēnināts. Daži no bīstamajiem mikrobiem tomēr var vairoties arī temperatūrā, kas ir zemāka par +5 °C.

5. Izvēlies svaigus un nebojātus produktus:

Lieto tīru ūdeni, vai veic ūdens attīrīšanu;

Izvēlies svaigus un nebojātus produktus;

Izvēlies produktus, kuri ir apstrādāti ar mērķi paaugstināt šo produktu drošumu (piemēram, pasterizēts vai sterilizēts piens u.c.);

Pirms lietošanas uzturā rūpīgi mazgā augļus un dārzeņus, it īpaši, ja tos lietosi uzturā bez papildus apstrādes;

Nelieto uzturā produktus ar beigušos derīguma termiņu.

Kāpēc?

Neapstrādāti produkti, kā arī ūdens un pat ledus var saturēt bīstamus mikroorganismus un ķīmiskas vielas. Produktos, kuriem ir beidzies derīguma termiņš var veidoties toksīni. Turpretī rūpīgi izlasītie un nomazgātie produkti ir mazāk bīstami veselībai.

Pārtikas un veterinārais dienests aicina tirgotājus būt uzmanīgiem tirgojot, bet pircējiem būt modriem, iegādājoties ātri bojājošos pārtikas produktus!

Jāiegādājas produktus tikai no zināmiem piegādātājiem un izplatītājiem.

Jāpievērš uzmanība produktu tirdzniecības apstākļiem, jo tas lielā mērā var palīdzēt pareizā lēmuma pieņemšanā par attiecīga pārtikas produkta iegādi vai nē. Vai tirdzniecības vieta ir tīra, vai apkalpojošais personāls ir atbilstoši apģērbts.

Jāzina, ka vietās, kur tiek organizēta ēdināšana (arī izbraukuma tirdzniecības vietās), patērētājiem jānodrošina nepieciešamie apstākļi higiēnas ievērošanai.

Jāatceras, ka ātri bojājošos produktus jeb augsta riska pārtiku, proti – tādu, kas ātri bojājas un kurā īsā laikā var pavairoties

dažādu slimību ierosinātāji, jāuzglabā tikai un vienīgi aukstumā, atbilstoši šo produktu uzglabāšanas režīmiem, kurus ir norādījis ražotājs. Galvenokārt tā ir temperatūra no 0 °C līdz +6 °C. Atcerieties, ka vislabvēlīgākā vide, kurā pavairoties mikrobiem, ir temperatūra no + 25 °C līdz + 40 °C grādiem.

Telpas vai virtuves temperatūrā notiek baktēriju vairošanās. Nevienu produktu nevar uzskatīt par pilnīgi tīru no baktērijām. Baktēriju skaits šādā istabas temperatūrā dubultojas vidēji 20 minūtes. Parēķini, cik baktērijas var savairoties 4 stundās (1baktērija x 4 stundas = 4096 baktērijas). Piemēram, lai saslimtu ar salmonelozi, minimālajam baktēriju skaitam pārtikas 1 gramā jābūt tikai 10 -15 šūnām.

Cilvēks dienas laikā neskaitāmas reizes pieskaras dažādiem priekšmetiem un virsmām uz kurām var atrasties arī dažādu infekcijas slimību ierosinātāji, tostarp baktērijas un vīrusi u.c. Ar roku un virsmu starpniecību šie infekcijas slimību ierosinātāji var nokļūt pārtikā. Īpaši bīstama ir tāda pārtika, kas ātri bojājas un netiek termiski apstrādāta pirms pasniegšanas patērētājam.

Par augsta riska pārtikas produktiem uzskatāmi visi piena produkti, svaiga gaļa un gaļas produkti, zvejas produkti, kūkas ar krēma pildījumu, dažādi pudiņi un arī tik ļoti iecienītais veldzēšanas produkts – saldējums.

Pircējus aicinām īpašu uzmanību pievērst pārtikas produktu marķējumam, lai noskaidrotu, kāds ir produkta derīguma termiņš un ieteicamā uzglabāšanas temperatūra un apstākļi.

Jāatceras, ka pārtikas produktus nedrīkst uzglabāt uz grīdas, savukārt tiem pārtikas produktiem, kas nav fasēti, jāatrodas noslēgtos traukos.

Ja pircējam tomēr rodas aizdomas, ka tas ir saindējies ar pārtiku, tam nekavējoties ir jāgriežas pie sava ģimenes ārsta, kurš noteiks saslimšanas cēloņus un nozīmēs ārstēšanos.

Pircējam jācenšas saglabāt pirkuma čekus līdz produkta patērēšanas brīdim, lai nepieciešamības gadījumā varētu izteikt pretenzijas pret produkta izplatītāju vai ražotāju. Arī tad, ja čeks nav saglabājies, pircēji var vērsties sava rajona Pārtikas un veterinārā dienesta pārvaldē vai arī zvanīt uz dienesta uzticības tālruni 67027402, kur automatiskajā atbildētājā ir iespējams atstāt maksimāli precīzu informāciju par to, kurā vietā produkts iegādāts, kas ir izraisījis pircēja neapmierinātību, kā arī vēlams norādīt tirdzniecības vietas adresi.

Dienests, pamatojoties uz sniegto informāciju, veiks uzņēmumu pārbaudes un, ja tiks konstatēti likumdošanas aktos noteikto prasību pārkāpumi, noteiks pasākumus neatbilstību novēršanai, kā arī pieņems attiecīgos lēmumus situācijas uzlabošanai.

Saistītie dokumenti

 [Droša pārtika. Tas Tev ir jāzina!](#) 

<https://www.pvd.gov.lv/lv/ka-sevi-pasargat-no-nedrosas-partikas>