

ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA 2015

BEZPIECZEŃSTWO ŻYWNOŚCI

Główne choroby przenoszone drogą pokarmową i ich przyczyny

Przenoszone drogą pokarmową choroby są zwykle zakaźne. Wywoływane są przez bakterie, wirusy, pasożyty lub substancje chemiczne dostające się do organizmu wraz ze skażoną żywnością lub wodą.

Występujące w żywności patogeny mogą powodować silną biegunkę lub wyniszczające infekcje, takie jak zapalenie opon mózgowych. Skażenie substancjami chemicznymi może prowadzić do ostrych zatruc lub długotrwałych chorób, takich jak nowotwory. Przenoszone drogą pokarmową choroby mogą być przyczyną długotrwałej niesprawności, a nawet śmierci. Wśród przykładów niebezpiecznej żywności należy wymienić niedopieczone/niedogotowane produkty spożywcze pochodzenia zwierzęcego, owoce i warzywa zanieczyszczone odchodami oraz surowe małże zawierające biotoksyny morskie.

Konsumencie !

- **Zbieraj informacje. Jak dużo wiesz o swoim jedzeniu?**
 - Czytaj etykiety podczas robienia zakupów i przygotowywania posiłków.
 - Dowiedz się, jakie niebezpieczne mikroorganizmy i substancje chemiczne występują w twoim regionie.
 - Dowiedz się, jakie środki ostrożności należy stosować podczas przygotowywania posiłków z określonych artykułów spożywczych, które w razie nieodpowiedniego postępowania mogą być niebezpieczne (np. surowy drób).
 - Dowiedz się, w jaki sposób należy przygotowywać i przechowywać potrawy z innych kultur, których nie znasz (np. sushi).
- **Przechowuj żywność i przygotowuj posiłki w sposób bezpieczny !**
 - Podczas kontaktu z żywnością i przygotowywania posiłków (utrzymuj czystość, oddzielaj żywność surową od ugotowanej, gotuj dokładnie, gotuj żywność w odpowiedniej temperaturze, używaj bezpiecznej wody i surowców).
 - Unikaj przypalania podczas smażenia, grillowania i pieczenia żywności, ponieważ mogą wtedy powstawać toksyczne substancje chemiczne.
 - Znajdujące się w kuchni środki chemiczne przechowuj w bezpiecznym miejscu.
 - Nie wykorzystuj ponownie pojemników, w których wcześniej znajdowały się substancje chemiczne, do przechowywania żywności.
 - Podczas sprzedaży żywności na bazarach postępuj zgodnie z zasadami bezpiecznego obchodzenia się z żywnością.
 - Przestrzegaj zasad higieny osobistej, chroń pola przed zanieczyszczeniem

odchodami zwierząt, wykorzystuj oczyszczone ścieki zawierające fekalia, oceniaj i kontroluj zagrożenia związane z wodą do nawadniania, dbaj o to, aby maszyny do zbioru i przechowywania plonów były czyste i suche) w celu zmniejszenia skażenia mikrobiologicznego podczas uprawy owoców i warzyw dla swojej rodziny lub społeczności lokalnej.

- **Dokonuj bezpiecznych/mądrych wyborów !**

- Szczególną ostrożność zachowuj podczas przygotowywania posiłków dla kobiet w ciąży, dzieci, osób starszych i chorych (czyli osób z osłabionym układem odpornościowym).
- Podczas spożywania posiłków kupowanych od ulicznych sprzedawców lub pochodzących z bufetów w hotelach i restauracjach upewnij się, że ugotowane produkty nie mają kontaktu z produktami surowym, które mogłyby doprowadzić do skażenia produktów ugotowanych.
- Upewnij się, że spożywane przez ciebie produkty są przygotowywane i przechowywane w odpowiednich warunkach higienicznych (czystość, dokładne gotowanie i przechowywanie w odpowiedniej temperaturze, np. w bardzo wysokiej temperaturze lub w lodówce/w lodzie).
 - Podczas robienia zakupów nie wkładaj surowego mięsa, drobiu, ryb ani owoców morza do koszyka ani wózka sklepowego; przenoś je w osobnych siatkach.
 - Udając się na bazar, pamiętaj o tym, że żywe zwierzęta mogą przenosić wiele chorób. Nie dotykaj ich ani nie zbliżaj się do nich za bardzo.
 - Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do bezpieczeństwa wody pitnej, przed jej wypiciem przegotuj ją lub poddaj uzdatnianiu.

- **Jedz z przyjemnością !**

- Uczyń z bezpieczeństwa żywności sprawę priorytetową w celu zapobiegania chorobom przenoszonym drogą pokarmową, ochrony zdrowia swojej rodziny i społeczności, w której żyjesz, oraz uzyskania pewności, że żywność, którą spożywasz, jest bezpieczna.
- Spożywanie bezpiecznych, pożywnych i zdrowych posiłków dostarcza każdemu energii niezbędnej do prowadzenia zdrowego i aktywnego stylu życia.
- Jedzenie nas łączy. Świętuj, podając bezpieczne, pożywe i zdrowe posiłki.
- Dzięki jedzeniu zdobywamy nową wiedzę i nowe doświadczenia, a także uczymy się doceniać inne kultury.
- Żywność, gotowanie i jedzenie odgrywają kluczową rolę w każdej kulturze.