

Светски дан здравља 7. април 2015.

„Од њиве до трпезе – здравствено исправна храна“

Великом броју људи бар једном у животу деси се неко обољење услед неисправне воде или хране. То упућује да се мора посветити посебна пажња на обезбеђивање здравствено безбедне хране и воде. Управо је то слоган под којим се обележава овогодишњи Светски дан здравља: „Од њиве до трпезе – здравствено исправна храна“. Овог дана наглашава се важност одржавања безбедности хране дуж целог пута, од производње, транспорта и складиштења до припреме и конзумирања.

Савремени начин живота и глобализација током протеклих деценија утицали су на то да контаминација хране на једном месту може утицати на здравље потрошача који живе на другом крају планете. Контаминација хране може бити: примарна и секундарна. Примарна контаминација догоди се у случајевима када животиње једу загађену храну или се биљке, дакле воће и поврће, залива неисправном водом. О секундарној контаминацији говоримо када до загађења дође у току припреме јела. Храна може бити контаминирана штетним бактеријама, вирусима и паразитима и/или њиховим токсинима, које једним именом називамо патогеним микроорганизмима, али и хемијским материјама. Контаминирана храна може бити узок више од 200 обољења – од дијареје до канцера. Процена је да се годишње деси 2 милиона смртних исхода услед контаминираних хране или воде за пиће.

10 чињеница о безбедности хране:

1. Више од 200 болести преносе се храном;
2. Контаминирана храна може изазвати хроничне здравствене проблеме;
3. Болести које се преносе храном највише утичу на здравље осетљивих група становништва: одојчади, трудница, болесних и старијих особа;
4. Постоји много начина за контаминацију хране;
5. Глобализација чини безбедност хране комплекснијом и битнијом;
6. Безбедност хране је мултисекторска и мултидисциплинарна;
7. Контаминирана храна утиче на привреду и друштво у целини;
8. Неке патогене бактерије постају отпорне на дејство лекова;
9. Свако има улогу у очувању хране безбедном;
10. Потрошачи морају бити добро информисани о безбедности хране.

Шта може свако од нас да уради у циљу конзумирања здравствено безбедне хране?

Намирнице набављати од проверених и поузданих добављача и добро прочитати декларацију производа (датум производње, рок трајања, услове чувања...). Користити исправну воду за прање и припрему хране.

Посебну пажњу обратити на хигијену. Добро оперите руке пре и након припреме јела. Површине и прибор које користите за обраду намирница одржавајте чистим, темељно их перите и дезинфикујте.

Одвојте свеже намирнице од куване хране. Може се догодити да једна намирница буде заражена патогеним микроорганизмима и да се они пренесу на друге намирнице у току неадекватне припреме.

Током термичке обраде намирница (кувањем, печењем итд), на температурама већим од 70°C уништавају се скоро сви микроорганизми.

Припремљену храну треба чувати на тзв. безбедним температурама, и то су температуре испод 5°C. Ове температуре не уништавају микроорганизме, али спречавају њихово размножавање.

Набављајте, припремајте и чувајте храну правилно и тако је учините безбедном.

Пријатно Вам жели,

Снежана Ралић Маричић

дипл.мнг у здравству и нутрициониста

У тексту коришћени подаци са сајта Светске здравствене организације, доступни на:
<http://www.who.int>