

Која храна треба да ја чувате во фрижидер

(Which Foods Shoud You Keep in the Fridge?)

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH

Која храна треба да ја чувате во фрижидер?

Иако секој знае колку е важно да се чува месото, рибата, живината и млечните производи во фрижидер, многумина не знаат дека истото правило важи и за многу други работи како ориз, јувки и тестенина. Незготвениот ориз, сувата тестенина и јувки нема потреба да се чуваат во фрижидер, но, зготвениот ориз, тестенина и јувки или свежата тестенина и јувки, треба да се чуваат во фрижидер. Ако се остават да стојат во кујната, надвор или во тендере преку ноќ, дома или во продавницата или ресторанот, во нив доаѓа до размножување на бактерии од кои можете да се разболите. Истото важи и за кинеските слатки направени од саго (вид на брашно), кинеските кнедли и сите јадења подготвени со мајонез како салати и сендвичи - сите овие треба да се чуваат во фрижидер сè додека дојде ред да се јадат.

Што ако ја купувате оваа храна од продавница и таа е изложена на полица наместо во фрижидерот? Кажете му на продавачот дека сакате да ви даде од тие што се во фрижидерот. Ако нема, купете од продавница каде што ги чуваат овие производи во фрижидер. (Чувањето во фрижидер не значи дека храната не е свежа. Многу од свежата храна обично се чува во фрижидерот од безбедносни причини.)

Во најголем број од случаите на труење со храна причината била јадење што било предолго оставено надвор од фрижидер. Иако до труење може да дојде во секое време во годината, почесто се случува во топлите летни месеци. Затоа секој што готви храна дома или во ресторан или во продавница, треба да знае како безбедно да ја чува храната. Наједноставно правило што треба да се запамти е дека храната треба да се чува или врела или многу студана. Причината за тоа е дека многу високите или многу ниските температури ги уништуваат бактериите што предизвикуваат труење со храна. Бактериите можат многу брзо да почнат да се размножуваат на храна што била оставена на собна температура. Не заборавете дека вкусот, мирисот и изгледот на храната не се секогаш показатели за тоа дали храната е расипана - таа може да изгледа добро, да има добар вкус и мирис, па сепак да биде загадена со бактерии од кои што можете да се разболите.

Ако послужувате студена храна, секогаш служете ја директно од фрижидер.

Ова особено важи за морска храна, месо, живинско месо, зеленчук, салати, салати од ориз, десерти и колачи кои содржат крем или имитација на крем.

Што се случува кога ќе зготвите топло јадење кое што треба да се чува во фрижидер? Дали е во ред да се стави во фрижидерот додека е врело? Да, но најдобро е да се стави на начин што ќе му овозможи на јадењето брзо да се олади во фрижидерот. Ова може да се постигне ако се стави храната во голем, плиток сад или да се подели во помали порции и да се стави во фрижидер во мали, плитки садови. Ако сте купиле зготвено пиле за да го јадете подоцна дома, најдобро е да го извадите од кесата во која сте го купиле и да го исечете на помали парчиња пред да го ставите во фрижидер. Остатоците од конзервирана храна треба, исто така, да се стават во покриени садови и веднаш да се стават во фрижидер. Ако извадите месо, живина или риба од длабокото замрзнување, оставет ги да се одмрзнат полека во фрижидерот или одмрзнете ги во микро-бранова печка. Ако се остави храната да се одмрзнува на собна температура, им се дава шанса на бактериите да почнат да се развиваат. Немојте повторно да го замрзнувате месото и рибата ако еднаш биле одмрзнати - чувајте ги во фрижидер најмногу 24 часа или веднаш зговете ги.

Незготвеното мелено месо, месото од утробата, живинското месо и морската храна, треба многу внимателно да се складираат во фрижидерот, затоа секогаш чувајте ги во најстудениот дел од фрижидерот. Секогаш проверете тие да не капат врз некоја храна што е зготвена под нив во фрижидерот - така може да се префрлат бактериите врз зготвената храна.

Телефонските броеви се точни во времето на издавање на оваа информација, но не се обновуваат ако дојде до промена. Ке треба да ги проверите во телефонскиот именик пред да се јавите.