

Ако узимате салате у самопослузи или ресторанима са самопослугом водите рачуна о следећем: храна мора бити заштићена пластичним поклопцем пре свега од кашљања и кијања. Свака салата или јело морају имати засебан прибор за вађење и сервирање са дугачком дршком како би се избегло да храна дође у додир са рукама. Да поновимо - и у оваквим баровима за самопослугу врућа храна мора бити заиста врела, а хладна добро расхлађена.

Исто тако, не заборавите да је у сваком петом случају тровање храном изазвано јелима спремљеним код куће. Зато је важно да у сопственој кухињи примењујете следећа правила: пре него што пињете храну добро оперите руке топлом водом и сапуном. Руке оперите сапуницом држећи их под млазом топле воде бар 30 секунди и после одласка у клозет, затим ако сте дирали животиње или сирову храну. Користите две дашчице за сецкање - једну за кувану, а другу за сирову храну. Добро оперите пожеве, кашике, цедиљке у топлој сапуници између употребе прибора за кувану и за сирову храну.

Телефонски бројеви исправни су у време објављивања чланка, али се касније не проверавају нити исправљају. Стога је' потребно да их увек проверите у телефонском именику.

ИЗЛАЗИТЕ НА ВЕЧЕРУ? КАКО ДА ОСИГУРАТЕ
ДА ЈЕ ХРАНА КОЈУ ЈЕДЕТЕ БЕЗБЕДНА
EATING AWAY FROM HOME? HOW TO MAKE SURE
FOOD IS SAFE

Начин живота са пуно обавеза значи да све чешће једемо у ресторанима или купујемо готову храну. Али ако се са овом храном не поступа хигијенски и ако се она не чува на одговарајућој температури од ње лако може да нам позли. У Аустралији је годишње око милион и по људи изложено тровању храном.

Ево како ћемо осигурати да храна коју једемо изван куће не изазива овакве невоље.

Да ли су ресторани или радња у којој купујемо готову храну чисти? Прљави подови, тезге и столови врве од бактерија и привлаче разне штеточине. Ако особље није у стању да одржава чистоћу у радњи или ресторану, вероватно је и храна која се у таквим условима спрема загађена. Запамтите да особље које вас служи треба да има чисте руке и чисте униформе, а храну сервира и вади само специјалним прибором.

Да ли је храна веома врућа или веома хладна? Било да сте код куће или у ресторану важно правило је да врућа храна заиста мора да буде врућа а хладна веома расхлађена. Кувана храна која се одмах служи директно са шпорета или из топле рерне мора заиста да се пуши и мора одмах да се једе. Хладна храна мора да буде расхлађена и мора да се држи на леду или у фрижидерима. Готови сендвичи и лепиње са кварљивим намирницама као што су сир, јаја или месо морају се такође држати у фрижидеру, - иначе немојте их куповати. Исто важи и за јела од пиринча или свеже тестенине -

ако се не служе као врућа јела, треба их држати у фрижидеру.

Не устежите се да вратите храну која је млака или која није добро скувана поготову ако се ради о морској храни, јелима са пилетицом или месом.

Веома је важно да јела са млевеним месом, као што су пљескавице или кобасице, буду добро скувана и споља и изнутра. Исто важи и за месне роладе и пилетину. Бактерије које изазивају тровање продиру и у унутрашњост - не задржавају се само на површини меса. Ови штетни организми могу се уништити само кувањем. Ако је месо унутра црвенкасто и ако је сок који месо пушта такође црвен а не провидан, то је знак да месо није добро скувано. Само бифтек може да буде мало слабије испечен и црвенкаст изнутра јер се бактерије на оваквом месу задржавају само на површини - али ни ова врста меса не сме да буде исувише сирова.

Ако у ресторану тражите да вам замене јело са слабо скуваним месом или пилетицом проверите да ли су замењени и сви додаци јер пиринач, поврће и тестенине могу бити загађени соком од полускуваног меса.

Готову храну одмах једите Ако већ спремљену храну оставите предуго ви омогућујете бактеријама које изазивају тровање да се множе. Ако сте из ресторана донели храну коју нисте могли да поједете, одмах је ставите у фрижидер и немојте је држати дуже од 24 сата.