



EVİNİZİN GIDA DEDEKTİFİ OLABİLİRSİNİZ ...

Gerek kendi sağlığımız, gerekse yakınlarımızın sağlığını korumak için gıda güvenliğini öğrenmemiz ve güvenli gıda tüketecek biçimde yaşamamız gerektiğini hatırlatan Gıda Güvenliği Kongresi Başkanı Sayın Samim SANER; bu amaç doğrultusunda 7 - 8 Mayıs tarihlerinde İstanbul'da gerçekleşecek olan kongrede gıda güvenliğinin tüm yönleri ile konuşulacağı ve sonuçlarının tüketiciler ile paylaşılacağını vurguladı.

Güvenilir gıdalar; raf ömrü süresince insan sağlığı için tehlike oluşturmayan, insan tüketimine uygun olan gıdalardır.

Güvenli olamayan gıdaların insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri kısa sürede görülebileceği gibi, uzun vadede de görülebilir. Güvenli olmayan gıdaların mide-bağırsak enfeksiyonları gibi hemen görülebilen sonuçların yanı sıra kanser, kalp-damar hastalıkları ve genetik bozukluklar gibi uzun süre sonunda ortaya çıkabilen çok önemli sonuçları vardır.

Güvenli olmayan gıdalar her zaman gözle görülen bozulma belirtileri (ekşime, küflenme vb) göstermeyebilirler. **Kimi zaman görünüşü ve lezzeti son derece normal olan gıdalar, önemli sağlık riskleri yaratabilirler.**

Gıda kaynaklı tehlikeler; fiziksel, kimyasal ve mikrobiyolojik olmak üzere 3 temel grupta toplanır.

- **Fiziksel tehlikeler;** gıda maddelerinde bulunmaması gereken taş, toprak, cam, kemik, metal gibi her türlü yabancı maddelerdir.
- **Kimyasal tehlikeler;** hatalı ve bilinçsiz olarak kullanılan veteriner ve zirai ilaç kalıntıları; çevresel kaynaklardan bulaşan kimyasallar ve ağır metaller,

gıda işleme ve pişirme aşamalarında yapılan hatalar sonucunda oluşan bileşenler, gıdaların yapısındaki toksik bileşenler, ambalaj materyalinden gıdaya geçiş yapan bileşenler, uygunsuz kullanılan katkı maddeleri gibi tehlikelerdir.

- **Mikrobiyolojik risklerin etmeni olan mikroorganizmalar;** gözle görülemeyen canlılardır ve ellerimizde, vücudumuzda ve çevremizde doğal olarak bulunurlar. Bu canlılar, üreyebilecekleri uygun koşullarda önemli sağlık riskleri oluşturabilirler ve gıda maddelerinin hızla bozulmalarına, hastalık etmenlerinin insanlara bulaşmasına yol açabilirler.

Sanıldığı gibi aksine gıda kaynaklı hastalıkların en önemli boyutu mikrobiyolojik kaynaklı olanlardır. Ne yazık ki ülkemizde tüketiciler pek çok eksik ve / veya yanıltıcı haberle yanlış yönlendirilmektedir.

Mikroorganizmalar; çok kolay bir biçimde başka ortama bulaşabilme özelliğine sahiptirler. Bu nedenle, kendileri ile temas eden alet, ekipman, el ve hatta zaman zaman hava akımı yoluyla farklı ürünlere taşınarak sağlık riskleri yaratabilirler. Bu çapraz bulaşmayı önlemek amacıyla gıda ile ilgili yaptığımız her işte, başta ellerimizin temizliğini sağlamak olmak üzere, gıdaya farklı ortamlardan mikroorganizmaların taşınmasını engellemek için her türlü önlemi almalıyız.

Mikroorganizmaların çoğu sıcaklığı ve rutubeti sever. Beslenmemizde vazgeçilmez olan et, süt, yumurta gibi ürünler, gerek mikroorganizmaların sevdiği ürünler oldukları için, gerek se orijinlerinden gelen mikrobiyel yük nedeniyle riskli ürünlerdir.

Tüm bu gerçekler dikkate alındığında gıda güvenliğinin sağlanması için evde bizzat tüketicilerimiz tarafından alınacak pek çok önlem bulunmaktadır.

- ✓ Ellerin temizliği son derece önemlidir. Yemek hazırlama veya yeme işleminden önce eller; tuvalet kullanımından, çocuklara tuvalet konusunda yardımcı olduktan, toz, toprak gibi yabancı maddelerle temastan, et, balık, yumurta, yıkanmamış meyve ve sebzeler gibi çiğ maddelerle temastan sonra mutlaka sabun ve tercihen sıcak su kullanarak en az 20 saniye boyunca dikkatle yıkanmalıdır.
- ✓ Gıda maddelerinin temizliğinde doğru yöntemler kullanılması çok önemlidir. Kesinlikle sabun veya deterjan kullanılmamalıdır.
- ✓ Çapraz bulaşma riskini önlemek için mümkünse tavuk eti, balık eti ve kırmızı eti doğramak için ayrı, sebze ve salata gibi ürünleri doğramak için ayrı doğrama tahtası kullanılmalıdır. Aynı tahta kullanılacaksa yapılacak işlemler arasında sıcak su ve deterjanla yıkanarak iyice temizlenmelidir.
- ✓ Sebze ve meyveler tüketilmeden evvel mutlaka iyice yıkanmalıdır. Hatta mümkünse yıkama suyunun klorlanması amacıyla eczanelerden temin edilebilen klor tabletleri ile kullanım talimatlarına harfiyen uyularak klorlama işlemi yapılmalıdır.

- ✓ Gıda maddelerinin pişirilmesi ve yıkanmasında mutlaka insan tüketimine uygun temiz sular kullanılmalıdır.
- ✓ Gıda ile temasta bulunan kaplar gıda dışında hiçbir madde ile temas ettirilmemeli, değişik amaçlarla kullanılmamalıdır.
- ✓ Kuru ürünler; serin, havadar ve kuru ortamlarda saklanmalıdır.
- ✓ Depolanan ürünlerin çapraz bulaşmaya yol açmaması için; et, tavuk, balık, yumurta gibi çiğ hammaddeler ile mamul maddeler aynı ortamlarda depolanmamalıdır.
- ✓ Gıda maddeleri toksik maddelerle ve deterjan - dezenfektan gibi temizlik maddeleri ile birlikte bulunmamalıdır.
- ✓ Pişirilmiş gıdalar hemen tüketilmeli ya da daha sonra tüketilecek ise hızlıca soğutulmalarını takiben buzdolabında saklanmalıdırlar.
- ✓ Dondurulmuş ürünler oda sıcaklığında değil, buzdolabı sıcaklığında (4-8 derecede) veya varsa mikrodalga fırında çözündürülmeli ve bir kez çözündürülmüş ürün bir daha dondurulmamalı, kısa sürede işleme tabi tutulmalıdır.
- ✓ Dondurulmuş ürünler buzluğa, "önce gelen, önce tüketilir" prensibi ile yerleştirilmeli ve tüketilmelidir.
- ✓ Gıdaların etiketinde belirtilen kullanım ve muhafaza talimatları dikkatle okunmalı ve uygulanmalıdır.
- ✓ Gıdaların saklanması gazete kağıdı gibi gıdalarla temasa uygun olmayan materyaller kullanılmamalıdır.
- ✓ Pişirmeden önce marinasyon (sosla, baharatla veya tuzla muamele) işlemi uygulanacaksa, oda sıcaklığında değil mutlaka buzdolabı koşullarında uygulanmalıdır.
- ✓ Yumurtaların üzerinde bulunan ve mikroorganizmalardan koruyan tabaka yıkama ile uzaklaşacağından yumurtalar yıkanmamalı, ancak satın alınırken kabuğunda tavuk pisliği; kırık, çatlak ve yabancı madde bulaşısı olmamasına özen gösterilmelidir. Yumurtalar buzdolabı sıcaklığında muhafaza edilmelidir.
- ✓ Etler pişirilmeden önce yıkanmamalıdır. Yıkama işlemi zararlı mikroorganizmaların uzaklaşmasını sağlamayacağı gibi; sıçrayan yıkama suyu ile çevreye bulaşmasına neden olacaktır.
- ✓ Taze etlerin renginde görülen solma veya koyulaşma; tek başına bir bozulma veya bayatlamının habercisi olmayabilir. Renk değişimi taze ette oksijenle temas nedeniyle de görülür. Ancak bununla beraber kokuda değişiklik, et yüzeyinde yapışkanlaşma veya sümüksü yapı oluştu ise ürün tüketilmemelidir.

- ✓ Etlerin pişirilmesinde; dış yüzeyde yanma olmaması, ancak buna karşın merkezde pişmenin tam olması sağlanmalıdır (kesildiğinde yüzey ile merkez arasında renk farkı kalmayana kadar).
- ✓ Küflenmiş bir gıda maddesinin küflü kısmı ayrılarak, küflenmemiş kısmı tüketilmemelidir.
- ✓ Evde bayram, yılbaşı gibi özel günlerde düzenlenecek kalabalık grup yemeklerinde yemekler, oda sıcaklığında en fazla iki saat kalmalıdır. Yemeğin bu sürede tüketilmeyeceği öngörülüyorsa, mutlaka 2 saatten önce tekrar buzdolabına kaldırılmalıdır.
- ✓ Evde üretilecek tatlı, yoğurt v.b. üretiminde kullanılacak süt mutlaka pastörize veya sterilize (UHT) süt olmalıdır. Kesinlikle sokak sütü alınmamalı ve kullanılmamalıdır.
- ✓ Evde kurutulan sebze ve meyveler, yerle temas etmeyecek biçimde temiz yüzeylere serilmeli, trafiğin yoğun olduğu yollara bakan mekanlarda kurutulmamalıdır.
- ✓ Evde konserve üretimi; ısıtma işlemi sırasında yapılan hatalarla zaman zaman sağlık risklerine yol açmaktadır. Mümkün olduğunca evde konserve üretimi yerine ürünün dondurarak muhafazası tercih edilmelidir.
- ✓ Yüksek sıcaklıkta uzun süre kaynatılarak yapılan reçellerde insan sağlığı açısından tehlike oluşturan bir kimyasal oluşmaktadır. Evde üretilen reçellerin bileşimi uzun süre kaynatmayı gerektirmeyecek biçimde hazırlanmalıdır.
- ✓ Son tüketim tarihi geçmemiş dahi olsa; iç metal yüzeyi aşınmış, çizilmiş ve kararmış konserve gıdalar tüketilmemeli, üretimi yapan firmaya iade edilmelidir.