

# Wybieraj bezpieczną żywność !!!

Wyk. Katarzyna Wieczerzak



# Bezpieczna żywność

- Kampania ma na celu zwiększenie wiedzy społeczeństwa na temat roli nauki w zapewnieniu bezpieczeństwa żywności w UE oraz zachęcenie obywateli do dokonywania świadomych wyborów żywieniowych.
- 

Skierowana jest do grupy odbiorców, którzy nie są specjalistami w dziedzinie bezpieczeństwa żywności i odżywiania w wieku od 25 do 45 lat, ze szczególnym uwzględnieniem kobiet i młodych rodziców.

- Suplementy diety;
- Higiena żywności (wraz z tematyką chorób przenoszonych drogą pokarmową);
- Znakowanie żywności (z uwzględnieniem alergenów).

# Higiena żywności

Światowa Organizacja Zdrowia opracowała bardzo przydatną listę kontrolną niezbędną do zachowania higieny:



- Utrzymuj czystość
- Myj ręce przed kontaktem z żywnością i podczas jej przygotowywania, po wyjściu z toalety
- Myj i odkażaj wszystkie powierzchnie i sprzęty wykorzystywane podczas przygotowywania żywności
- Chronь kuchnię i żywność przed owadami i innymi zwierzętami
- Oddzielaj żywność surową od ugotowanej, oddzielaj surowe mięso, drób, owoce morza od innej żywności
- Do przygotowywania surowej żywności używaj oddzielnego sprzętu i przedmiotów, np. noży i desek do krojenia
- Magazynuj żywność w oddzielnych pojemnikach, tak aby nie dopuścić do kontaktu między żywnością surową z już ugotowaną

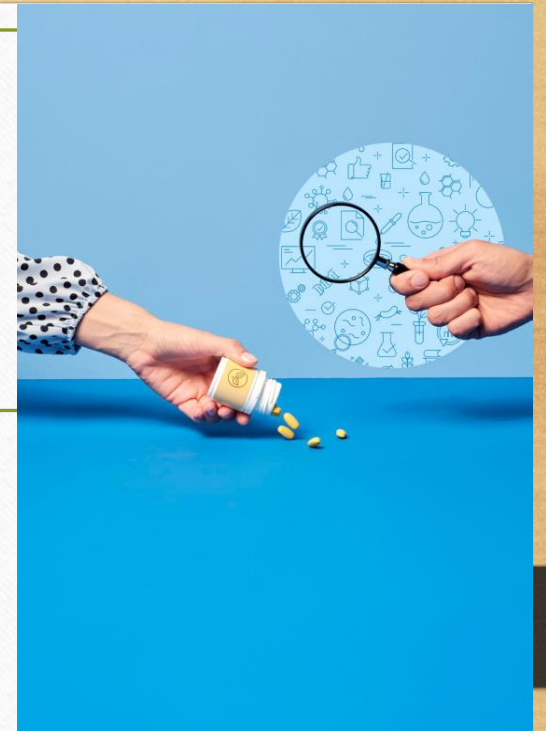
# Higiena żywności



- Gotuj dokładnie, przede wszystkim mięso, drób, jaja i owoce morza
- Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze
- Nie pozostawiaj ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej przez okres dłuższy niż dwie godziny
- Wszystkie gotowane i łatwo psujące się produkty przechowuj w lodówce (najlepiej w temperaturze poniżej 5°C)
- Utrzymuj wysoką temperaturę (ponad 60°C) gotowanych potraw tuż przed podaniem
- Nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet jeśli przechowujesz ją w lodówce
- Nie rozmrażaj zamrożonej żywności w temperaturze pokojowej
- Używaj bezpiecznej wody lub poddaj ją takim działaniom, aby stała się ona bezpieczna
- Do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność
- Wybieraj żywność, która została przygotowana tak, aby była bezpieczna, np. pasteryzowane mleko
- Myj owoce i warzywa, szczególnie jeśli jesz je na surowo
- Nie jedz żywności, która utraciła już datę przydatności do spożycia

# Suplementy diety

- **Suplementy diety nie są produktami leczniczymi, a ich stosowanie nie ma na celu leczenia ani zapobiegania chorobom. W UE suplementy diety są uregulowane jako żywność.**
- Suplementy diety zawierają witaminy, składniki mineralne, aminokwasy, enzymy i ekstrakty ziołowe, które mają postać **tabletek, kapsułek, proszków i płynów**. Można je kupić bez recepty w aptekach, supermarketach, sklepach specjalistycznych i przez Internet. Niektóre popularne suplementy diety zawierają **witaminę D, echinacea, olej rybi i wapń**.
- W Unii Europejskiej powszechnie dostępnymi suplementami diety są również **preparaty ziołowe i roślinne uzyskiwane z alg, grzybów i porostów np.: żeń-szeń, miłorząb i czosnek i dziurawiec**.



# Znakowanie żywności - alergeny

Opinie naukowców z Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności w zakresie alergii pokarmowych są istotnym elementem brany pod uwagę w procesie legislacyjnym dotyczącym znakowania żywności.

W rezultacie zgodnie z prawem UE producenci żywności sprzedawanej w Unii Europejskiej muszą obowiązkowo wskazywać w oznakowaniu żywności 14 alergenów :

(1) **orzeszki ziemne**, (2) **orzechy inne, w tym laskowe**, (3) **soja**, (4) **gorczyca**, (5) **jaja**, (6) **łubin**, (7) **mleko**, (8) **ryby**, (9) **zboża zawierające gluten**, (10) **sezam**, (11) **seler**, (12) **dwutlenek siarki**, (13) **mięczaki** i (14) **skorupiaki**.



# Alergie

- Reakcja alergiczna może być wywołana nawet przez niewielką ilość składnika żywności, na który dana osoba jest wrażliwa.
- Objawy reakcji alergicznej **mogą być łagodne (swędzenie lub wysypka), ale mogą przechodzić także w cięższe objawy, na przykład wymioty, biegunkę, świszczący oddech i czasami anafilaksję (wstrząs anafilaktyczny).**
- Na alergię pokarmową nie ma lekarstwa. Jedynym sposobem radzenia sobie z tym schorzeniem jest unikanie żywności, która je wywołuje. Można to zrobić, sprawdzając składniki na etykietach żywności opakowanej oraz – w przypadku żywności sprzedawanej luzem/nieopakowanej – poproszenia o listę alergenów zawartych w tego typu produktach.



# Zdrowa żywność

*– Dzięki ścisłej kontroli i ochronie zdrowia roślin, w oparciu o badania naukowe, możemy nadal cieszyć się zdrową żywnością, roślinami, lasami i ogrodami – podkreśla Giuseppe Stancanelli, specjalista EFSA ds. zdrowia roślin.*



*– Dzięki różnorodności świata, naszej interakcji z innymi kulturami i innowacyjności nowa żywność będzie wciąż szukać drogi na nasze stoły, oferując jeszcze bardziej urozmaiconą dietę. Na podstawie naukowych ocen bezpieczeństwa sprawdzamy, czy te nowe produkty spożywcze są bezpieczne – wyjaśnia Ermolaos Ververis, chemik żywności pracujący w EFSA.*