Fimm lyklar að öruggari matvælum



Höfum hreint

- ✔ Þvoum hendur áður en matvæli eru meðhöndluð og oft á meðan matreiðslu stendur
- ✔ Þvoum hendur eftir klósettferðir
- ✔ Þvoum og sótthreinsum alla fleti og búnað sem er notaður fyrir matreiðslu
- ✔ Verjum eldhússvæði og matvæli gegn skordýrum, meindýrum og öðrum dýrum

Hvers vegna?

Þótt flestar örverur valdi ekki sjúkdómum, þá finnast hættulegar örverur víða í jarðvegi, vatni, dýrum og fólki. Þessar örverur berast með höndum, tuskum og áhöldum, sérstaklega skurðbrettum, og minnsta snerting getur borið þær í matvæli og valdið matarbornum sjúkdómum.

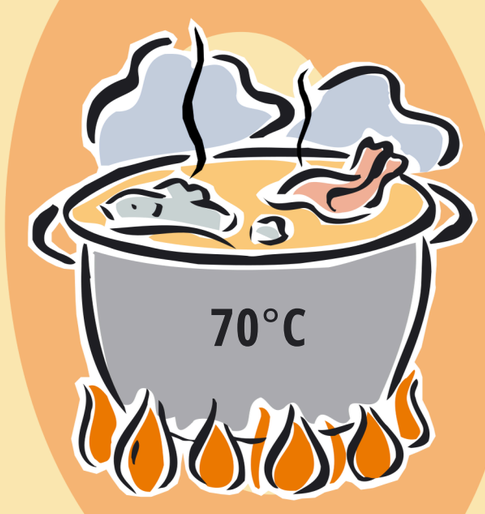


Aðskiljum hrátt og eldað

- ✔ Aðskiljum hrátt kjöt, fuglakjöt og sjávarfang frá öðrum matvælum
- ✔ Notum aðskilin áhöld og búnað fyrir hrá matvæli, til dæmis hnífa og skurðbretti
- ✔ Geymum matvæli í lokuðum ílátum til að koma í veg fyrir snertingu á milli þess sem er hrátt og eldað

Hvers vegna?

Hrá matvæli, sérstaklega kjöt, fuglakjöt og sjávarfang, og einnig vökvar þeirra, geta innihaldið hættulegar örverur sem geta smitast yfir í önnur matvæli við matreiðslu og geymslu.

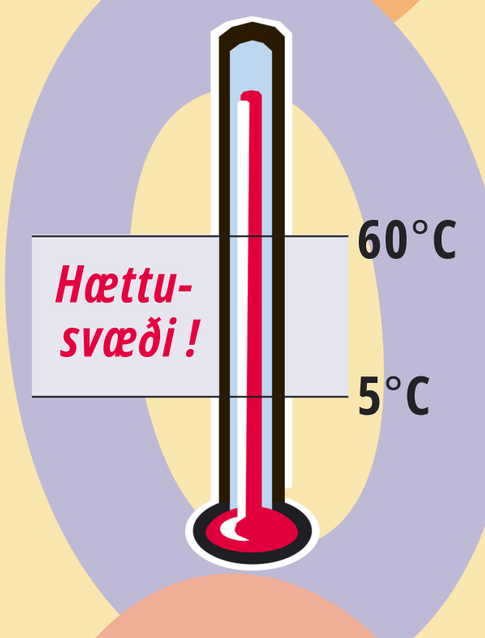


Eldum vel

- ✔ Eldum matvæli vel og vandlega, sérstaklega kjöt, fuglakjöt, egg og sjávarfang
- ✔ Látum súpur og kássur sjóða til að tryggja að hitastigið fari yfir 70°C. Tryggjum að vökvi í kjöti og fuglakjöti sé glær en ekki bleikur. Best er að nota hitamæli
- ✔ Endurhitum matvæli vel og vandlega

Hvers vegna?

Að elda matvæli nægilega vel drepur nánast allar hættulegar örverur. Rannsóknir hafa sýnt að eldun matvæla upp í 70°C getur hjálpað við að tryggja öryggi matvæla til neyslu. Matvæli sem krefjast sérstakrar aðgátar eru meðal annars hakk, upprúllað kjöt, stór kjötstykki og heilsteikt fuglakjöt.



Öruggt hitastig matvæla

- ✔ Skiljum elduð matvæli ekki eftir við stofuhita í meira en 2 klukkustundir
- ✔ Setjum elduð og viðkvæm matvæli strax í kæli (helst undir 5°C)
- ✔ Höldum elduðum matvælum mjög heitum (meira en 60°C) þar til þau eru borin fram
- ✔ Geymum elduð matvæli ekki lengi, jafnvel þótt þau séu geymd í kæli
- ✔ Þíðum ekki frosin matvæli við stofuhita

Hvers vegna?

Örverur geta fjölgað sér mjög hratt ef matvæli eru geymd við stofuhita. Með því að geyma matvæli við minna en 5°C eða meira en 60°C þá hægist á eða stöðvast vöxtur örveranna. Sumar hættulegar örverur fjölga sér samt við minna en 5°C.



Öruggt vatn og hráefni

- ✔ Notum öruggt vatn eða meðhöndlum það til að gera það öruggt
- ✔ Veljum fersk og heilnæm hráefni
- ✔ Veljum matvæli sem hafa verið meðhöndluð til að auka öryggi þeirra, svo sem gerilsneydda mjólk
- ✔ Skolum ávexti og grænmeti, sérstaklega ef það er borðað hrátt
- ✔ Notum ekki útrunnin matvæli

Hvers vegna?

Hráefni, þar á meðal vatn og klaki, geta verið menguð af hættulegum örverum og efnum. Eiturefni geta myndast í skemmdum og mygluðum matvælum. Vandað val á hráefnum og einföld úrræði á borð við það að skola og flysja geta dregið úr áhættunni.

Íslensk þýðing: Pétur Halldórsson, heilbrigðisfulltrúi - Heilbrigðiseftirlit Garðabæjar, Hafnarfjarðar, Kópavogs, Mosfellsbæjar og Seltjarnarness, 2025

Design: Marilyn Langfeld. Illustration: Janet Petitpierre

Matvælaöryggi
Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin

Þekking = Forvarnir

WHO / SDE / PHE / FOS / 01.1
Distribution: General
Original: English