

RREGULLA TË PËRDITSHME PËR USHQIM TË SIGURTË



Ushqimi na ofron lëndët ushqyese të nevojshme për një shëndet të mirë. Sipas Organizatës së Ushqimit dhe Bujqësisë (FAO), siguria ushqimore lidhet me proceset e trajtimit, ruajtjes dhe përgatitjes së ushqimit për parandalimin e infeksioneve dhe ndihmën për të siguruar që ushqimi ynë ruan vlerat ushqyese të mjaftueshme për një dietë të shëndetshme. Ligji për Ushqimin (Nr. 03/L-16) në Kosovë definon ushqimin e sigurtë, si ushqimin i cili nuk mund të ndikojë dëmshëm në shëndetin e njerëzve dhe i cili është i përshtatshëm për nevojat e njerëzve.

Mënyrat e shumimit të mikroorganizmave janë të ndryshme, për këtë marrja e masave preventive është e rëndësishme.



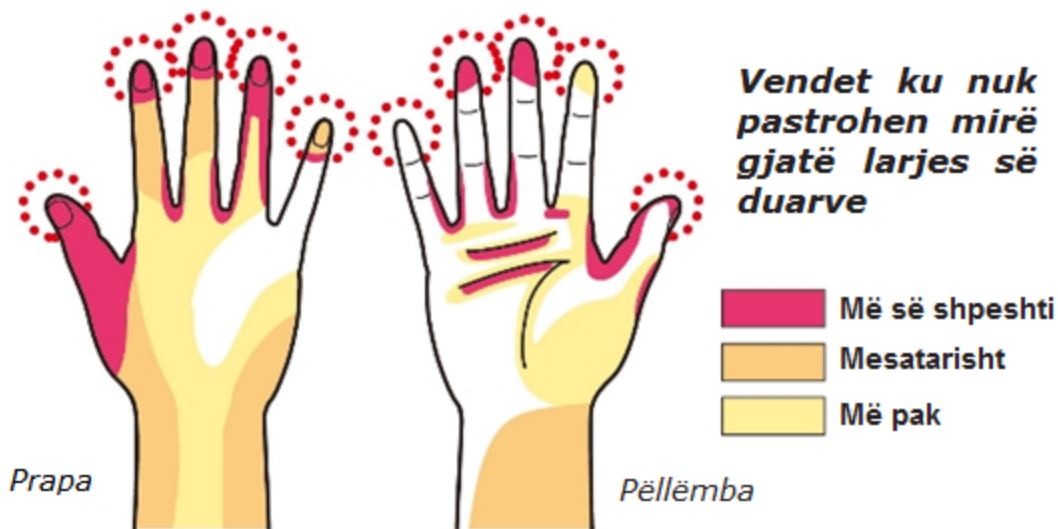
(Burimi: <https://breakingmuscle.com/nutrition/eat-what-you-want-your-macros-and-the-truth-about-carbs>)

Kroskontaminimi (Kontaminimi kryqëzor) është proces gjatë të cilit mikroorganizmat barten padashje, nga një trup në tjetrin, duke shkaktuar infeksione si marrëmendje, vjellje, diarre, dhimbje barku dhe ethe. Këto bartje mund të ndodhin prej ushqimit në ushqim, sidomos në rastet kur kemi të bëjmë me përzierjen e ushqimit bimor dhe shtazor, poashtu edhe gjatë përgatitjes së ushqimit.

Për parandalim, tregoni kujdes:

- Gjatë manovrimit me ushqim është e rëndësishme përdorimi i dërrasës për prerje, pjatave dhe enëve të tjera. Kujdes i veçantë duhet t'i kushtohet pastrimit të tyre si dhe kontrollimin për dëmtime të enëve. Duhet të kontrollohen të çarat pasi që aty bëhet grumbullimi i mikroorganizmave.
- Pjatat të cilat janë përdorur paraprakisht duhet të pastrohen para përdorimit për ushqimet e gatuar.
- Gjatë furnizimit me ushqim, mishin e freskët, mishin e shpendëve, ushqimin e detit dhe vezët vendosni ndaras nga ushqimet tjera, si në karrocë ashtu dhe në qese.
- Vendosja e ushqimit në frigorifer duhet të jetë e ndarë. Në raftet e poshtme të frigoriferit vendosni mishin e freskët, mishin e shpendëve, ushqimin e detit dhe vezët, ndërsa në raftet e larta vendosni frutat, perimet dhe ushqimet e tjera. Në këtë mënyrë do të parandaloni shpërndarjen e mikroorganizmave dhe kullimin e lëngjeve të mishit mbi ushqime.

Për shkrirjen e ushqimeve në mënyrë të sigurt, mund t'i vendosni ato në mikrovalë për shkrirje dhe pastaj t'i gatuar menjëherë. Mënyrë tjetër e sigurt është vendosja e ushqimeve në frigorifer apo në ujë të ftohtë derisa të shkrihen. Shkrirja e ushqimeve në ujë të ngrohtë nuk është e sigurt, sepse bakteret prezente në ushqime shumëzohen në temperaturë më të lartë se 4°C.



(Burimi: <http://suppliesanitation.com/blog/health-inspectors-are-watching-you-wash-your-hands/>)

Një ndër masat kryesore që duhet kushtuar vëmendje gjatë përgatitjes së ushqimit është pastrimi i duarve. Edhe pse mund të duket proces i thjeshtë, pastrimi i duarve duhet të bëhet me një vëmendje të kushtuar, sidomos në pjesët më të ndjeshme ku mund të mbledhen papastërtitë. Mënyra e duhur për të pastruar duart është të filloni me larjen e tyre me ujë, shkumëzoni me sapun në mes të gishtave, mbrapa duarve dhe nën thonj. Pastaj fërkoni për 10 deri 15 sekonda. Pasi të përfundoni, shpërlani duart me ujë rrjedhës dhe thani ato duke përdorur letër një përdorimshe ose peshqir të pastër. Procesi duhet të marrë rreth 20 sekonda.

Nita Ferizi, Intern (Bachelor i Teknologjisë Ushqimore) – Recura Agro Center