Ar švari tavo virtuvė?

Naudingi mikrobai



Mikrobų randama visur ir kai kurie yra visiškai nepavojingi, bet netgi ir naudingi. Kai kurie mikrobai naudojami maisto pramonėje

- Mielės *Saccharomyces cerevisiae* yra naudojamos duonos gamyboje.
- Rizobakterijų yra dirvoje. Jos padeda augalams pasisavinti vandenį ir maisto medžiagas iš dirvožemio.
- Laktobakterijos naudojamos jogurto gamyboje.
- Be šių mikrobų būtų gan sunku gyventi.

Žalingi mikrobai

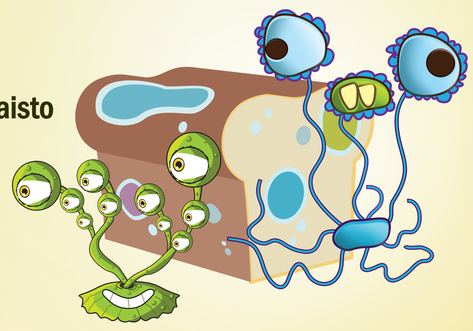


Deja, yra keletas mikrobų, kurie gali būti maiste, ypač neišvirtoje ar nepakankamai apdorotoje mėsoje, ir kai kurie mikrobai net itin žalingi. Tokie mikrobai gyvena gyvulių žarnyne ir jokios žalos gyvuliams nedaro, tačiau patekę į aplinką, o vėliau į žmogaus organizmą - gali sukelti labai sunkias ligas!!!

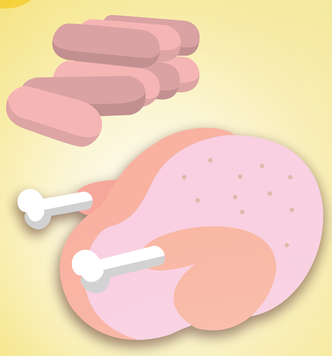
- Salmonela, E. coli ir Kampilobakterijos dažniausiai aptinkamos ant neapdorotos mėsos ir patekę į žmogaus organizmą gali sukelti viduriavimą, pykinimą, karščiavimą ir pan.
- Be bakterijų, panašius simptomus gali sukelti ir virusai, pvz. Noravirusas. Šis virusas dažniausiai plinta per nešvarų vandenį ar maistą, todėl lengvai perduodamas iš žmogaus žmogui!

Kiti mikrobai

Yra daug mikrobų, kurie nėra žalingi sveikatai, bet sukelia maisto irimą, puvimą ir pan.



- Grybelis *Rhizopus stolonifer* sukelia pelėsio augimą ant duonos.
- Bakterija *Pseudomonas* sukelia mėsos spalvos pakitimus.



Kaip galime išvengti apsinuodijimo maistu bei prailginti maisto produktų galiojimą?

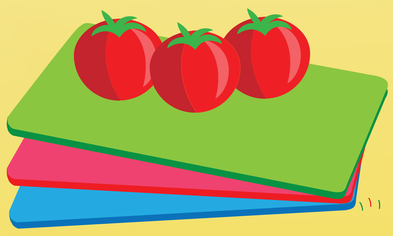
Dauguma mikrobų mėgsta gyvuoti ten, kur yra maisto medžiagų, šilta ir drėgna, tačiau mikrobai nemėgsta karščio ar didelio šalčio. Štai kodėl mes laikome maisto produktus šaldytuve bei gerai išverdame ar iškepame produktus prieš juos vartodami.

Ar žinai, kaip geriausia laikyti maisto produktus šaldytuve?



Ar žinai, kad...

Maisto ruošėjai naudoja skirtingų spalvų pjaustymo lenteles tam, kad mikrobai nuo vienų maisto produktų nepatektų ant kitos rūšies maisto produktų.



- Neapdorota mėsa
- Neapdorota žuvis
- Išvirta mėsa
- Salotos ir vaisiai
- Daržovės
- Pieno produktai

Praktiški patarimai

- Plastikines pjaustymo lenteles lengviau valyti ar plauti nei medines!
- Visada nusiplauk rankas po žalios mėsos apdorojimo.
- Visada nuplauk vaisius ir daržoves prieš valgant.
- Gerai išvirk / apkepk mėsą prieš ją vartodamas.
- Išvirtą / iškeptą bet nesuvalgytą maistą laikyk šaldytuve ir suvartok per 3-4 dienas.
- Niekada pakartotinai neužšaldyk atšildytų maisto produktų.

Laktobakterijos

(lot. Lactobacillus)

Ešerichija koli

(lot. Escherichia coli)

Salmonelės

(lot. Salmonella typhimurium)

e-Bug
Operated by Public Health England

Department of Health

Higienos institutas

Daugiau informacijos - www.hi.lt/antibiotikai
www.e-bug.eu