



Mətbəx təkcə bütün ailəni dadlı yeməklərlə sevindirən məkan deyil, o, həm də vaxtsız ölüm gətirə bilər.

Bir çoxumuz əspazların bişirmədən əvvəl çiyyəyi kranın altında yaxaladığını görməyə alışmışıq. Bu, təmizliyin qarantı kimi görünür. Lakin mütəxəssislər yekdilliklə xəbərdarlıq edirlər ki, bu vərdiş yalnız faydasız deyil, həm də təhlükəlidir.



Çiy toyuq ətrafı ölüm saçır

Avstraliya Qida Təhlükəsizliyi Məlumat Şurasının (FSIC) nümayəndələri bildirirlər ki, çiyyəyi yuyulması ölümcül ola bilər. Şura sədrinin müavini, dosent Julian Cox bildirir ki, internetdə eşidəklərinizə və ya bloqlarda gördüklərinizə baxmayaraq, çiyyəyi yuyulması mifdir, bu zaman mətbəxdə bakteriyalar yayıla bilər. Ekspert izah edib ki, Salmonella və E. coli də daxil olmaqla patogen mikroorqanizmlər toyuq dərisində qala bilər. Evdə quş ətinin yuyulması bakteriyaları səthlərə yayır və ölümcül zəhərlənmə riskini artırır. Mütəxəssislər bu təhlükəli vərdişdən çəkinməyi tövsiyə edirlər, çünki toyuq əti fabriklərdə lazımi sanitariya prosedurlarından keçir. Evdə isə onu yumaq yox, yalnız bişirmək lazımdır.

Ekspertlər insanlara çiyyəyi toyuqla təmisdən sonra əllərini və səthləri yaxşıca yumağı xatırladırlar. Onlar, həmçinin ətin yalnız soyuducuda saxlanılması və ya mikrodalğalı sobada buzunun əridilməsini, xüsusilə də istehlakdan əvvəl yenidən qızdırılmayan bişmiş qidalara təmisdən çəkinməyi və çiyyəyi quş ətinin kəsilməsi və hazırlanması üçün ayrı doğrama lövhələrindən, qablardan istifadə etməyi tövsiyə edirlər.

Bütün bakterial zəhərlənmələrin yarısı ondan qaynaqlanır

Tədqiqata görə, bütün toyuq bişirən yetişkinlərin 51%-i, dərzi ilə parçalanan doğrayanların 48%-i və əvvəlcədən doğranmış toyuğa üstünlük verənlərin 44%-i hələ də bunu edir, yəni əti kranın altında yaxalayır.

Toyuq dünyada ən populyar və əlverişli protein mənbələrindən biridir. Lakin Avropa Qida Təhlükəsizliyi Təşkilatının (EFSA) məlumatına görə, quş əti ilə əlaqəli bütün bakterial zəhərlənmələrin 50%-ə qədər "Campylobacter"-dən qaynaqlanır. Çiy ətin düzgün istifadə edilməməsi çox vaxt bu problemlərin mənbəyidir.

"Cümhuriyyət" xəbər verir ki, Rusiyanın Qidalanma və Biotexnologiya üzrə Federal Tədqiqat Mərkəzinin Biotəhlükəsizlik və Nutrimikro-

biom Təhlili Laboratoriyasının baş elmi işçisi Yulia Markova məsələyə bağlı maraqlı açıqlamalar verib. O bildirir ki, no "Rosptrebnadzor",

quşu tələvəz, doğramaya başlayırsınız. Risk də elə buradadır, çünki canlı bakteriyalar bişməmiş qidalara keçəcək".

Beləliklə, bakteriyaların yayılmasının qarşısını almaq üçün toyuğu yumaqdan çəkinmək tövsiyə olunur. Lakin əsas məsələ çiyyəyi otla işlədik-

də açıqladı üstündə saxlamayın, süyün digər qidalara keçməsinin qarşısını alın.

Çiy quş ətinə hazır qidalardan, xüsusən də tərəvəzlərdən, çörəklərdən və desertlərdən ayrı saxlayın.

Çiy ət və bişmiş qidalar üçün ayrı doğrama lövhələri və bıçaqlardan

istifadə edin. Bişmiş toyuğu heç vaxt çiyyəyi yuyulmuş qab-qacaqa qoymayın.

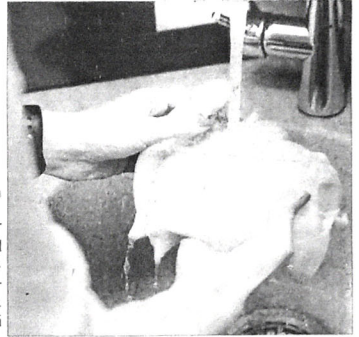
Təhlükəsizliyin açarı düzgün bişirməkdir. Bişirmə qabının daxili temperaturunu 75°C-yə (165°F) çatdırın. Ətin ən qalın hissəsinə (bud və ya döş) taxılan konfet termometri on yaxşı dostunuzdur.

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatına (ÜST) görə, bu addımlar zəhərlənmə riskini 90% azaldır.

Yemək təkcə zövq deyil, həm də ölümdür

KİÇİK BİR SƏHV BÖYÜK TƏHLÜKƏ YARADA BİLƏR

Niyə çiyyəyi yumaq olmaz?



Mütəxəssislər xəbərdarlıq edir

no də ABŞ və ya Avropa Birliyindəki qida təhlükəsizliyi orqanları quş ətinin və ya balıqların evdə yuyulmasını tövsiyə edir. "Bu prosedür məhsulu mikroorqanizmlərdən qorumağa kömək etməyəcək, çünki əsas qoruyucu maneə bakteriyaları məhv edən düzgün istilik müalicəsidir", - deyir ekspert bildirir.

quşu tələvəz, doğramaya başlayırsınız. Risk də elə buradadır, çünki canlı bakteriyalar bişməmiş qidalara keçəcək". Beləliklə, əsas nəticə budur: quş ətinə yumamaq yaxşıdır, amma əgər yumaq qəbul edirsinizsə, sonrakı gigiyena qüsursuz olmalıdır".

Quş ətinə bişirdikdən sonra qid-

istifadə edin. Bişmiş toyuğu heç vaxt çiyyəyi yuyulmuş qab-qacaqa qoymayın.

Təhlükəsizliyin açarı düzgün bişirməkdir. Bişirmə qabının daxili temperaturunu 75°C-yə (165°F) çatdırın. Ətin ən qalın hissəsinə (bud və ya döş) taxılan konfet termometri on yaxşı dostunuzdur.

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatına (ÜST) görə, bu addımlar zəhərlənmə riskini 90% azaldır.

Bunları oxumadan yemək bişirməyin

Ümumiyyətlə, evdə yemək bişirməyin bir sıra faydaları var. Tədqiqatlar göstərir ki, evdə bişirilən yeməklər bütün qida ehtiyaclarınızı ödəyir. Bununla belə, yeməklərinizi təhlükəsiz olmasını təmin etmək üçün müəyyən qaydalarla əməl etməyə vacibdir.

1. Ətin otaq temperaturunda əridilməsi

Qida saxlama üçün riskli hesab edilən temperatur aralığı 5 ilə 60°C arasında dəyişir. Bu temperaturda zororlu qida məhsulları bakteriyalar tez yayılır. Buna görə də ətin yalnız soyuducuda və ya mikrodalğalı sobada əridilməsi vacibdir.

2. Çiy əti yumayın

Qidanın yaxalanması onu təmizləməyin təbii yolu kimi görünür. Lakin bu, ətə aid deyil. Mütəxəssislər bişirmədən əvvəl çiyyəyi quş ətinə, mal ətinə, donuz ətinə, quzu ətinə və ya dana ətinə yaxalamağı məsləhət görmürlər. Çünki ətdəki bakteriyalar digər qidalara, səthlərə və qab-qacaqlara asanlıqla yayıla bilər.

3. Soyuducuya qoymazdan əvvəl yeməyi soyudun

Bu qayda ətin otaq temperaturunda əridilməsinin pis fikir hesab edilməsinin eyni səbəbi ilə izah olunur: bakteriyalar 5 ilə 60°C arasında temperaturda sürətlə çoxalır. Buna görə də tez xarab olan qidaları soyuducuda 1-2 saatdan çox saxlamaq çox təhlükəli ola bilər.

4. Yeməyin xarab olub-olmadığını müəyyən etmək üçün nümunə götürün

Təhlükəli bakteriyaların no görünüşünə, no də dadına görə aşkar etmək mümkün deyil. Lakin, hətta az miqdarda belə ciddi qida zəhərlənməsinə səbəb ola bilər. Bunun qarşı-

la, çiyyəyi xəmirləmədən çəkinin, çünki onun tərkibində müxtəlif infeksionalara səbəb ola biləcək E. coli ola bilər.

6. Əti və ya balığı otaq temperaturunda marinad etmək üçün saxlamayın

Bu, qida zəhərlənməsinə səbəb ola biləcək başqa bir ümumi bişirmə səhvidir. Bakteriyaların böyüməsini təşviq edən riskli temperatur diapazonundan həmişə xəbərdar olun. Marinadlanmış əti soyuducuda saxlamağı unutmayın.

7. Əti və ya balığı tam bişirin

Yemək yalnız müəyyən temperaturlara qədər qızdırıldıqda təhlükəsiz hesab olunur. Bu, bütün bakteriyaları öldürməyin on yaxşı yoludur. Balıq və ya ətin düzgün bişirildiyindən əmin olmaq üçün mətbəx termometridən istifadə edin.

8. Bişirmədən əvvəl əllərinizi yuyun

Bakteriyalar bütün səthlərdə, hətta əllərimizdə də yaşayır. Gün ərzində no qədər əşyaya toxunduğunuzu təsəvvür edin və əllərinizi yumadan bişirməyə başladıqda bütün bu bakteriyaları yeməyinizə ötürürsünüz.

Prosesi bitirdikdən sonra əllərinizi yumağı unutmayın

9. Əlavə dərzi su "doldurulmuş" toyuq almayın

Bir çox quşçuluq istehsalçıları məhsullarının çəkisini artırmaq üçün quşlara dərzi su və ya su əlavə edir. Belə ət təhlükəlidir, ona görə də alarkən əlavə maddələrə diqqət yetirin. Bu, yeməyinizin dadına da təsir edə bilər.

10. Balıq həddindən artıq qızdırmayın

Tədqiqatlar görə, balıq yüksək temperaturda məruz qoymaq onun keyfiyyətini aşağı sala və müəyyən kanserogen birləşmələrin səviyyəsini artırır. Buna görə də, qayna və ya isti yeməklərə bal əlavə etməmək yaxşıdır.

Elmar Karimova

