Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

Zasady przygotowania żywności w dobie pandemii

Świeże warzywa i owoce myjemy ciepłą wodą i spożywamy dopiero po dobie od zakupu. Jeśli mamy ochotę na świeże pieczywo, musimy je włożyć na 3-5 minut do piekarnika

rozgrzanego do 65 st. C. Szczególną ostrożność należy zachować w przypadku mrożonek, bo w zamrażarce wirus przetrwa najdłużej. Eksperci radzą, jak postępować z żywnością aby uniknąć zachorowania na COVID-19.

"Możliwość, że dana osoba zachoruje na COVID-19, dotykając powierzchni lub obiektu, na którym jest wirus, a następnie dotykając własnych ust, nosa lub ewentualnie oczu nie jest uważana przez środowiska naukowe za główny sposób rozprzestrzeniania się wirusa. Nie możemy jednak wykluczyć, że jest to jedna z dróg i z tego względu należy zachować szczególną ostrożność" – wyjaśnia dr hab. n. o zdr. Mariusz Panczyk, adiunkt Zakładu Edukacji i Badań w Naukach o Zdrowiu WUM.

Dodaje, że SARS-CoV-2 może przetrwać od kilku godzin do nawet kilku dni. Zależy to od powierzchni, na której przebywa i warunków panujących w jego otoczeniu, czyli na przykład temperatury i poziomu wilgotności.

"Dobrą wiadomością jest fakt, że w przeciwieństwie do bakterii czy pleśni wirusy nie mogą rosnąć w żywności, w tym w pieczywie, więc można oczekiwać, że ilość wirusa na jej powierzchni będzie maleć z czasem" – mówi dr hab. Panczyk.

W przypadku świeżych produktów spożywczych, przechowywanych w temperaturze pokojowej lub wyższej, będą to około 24 godziny. Czas ten jednak może ulec wydłużeniu, jeżeli po przyniesieniu do domu, włożymy świeże produkty do chłodziarki. Wówczas możemy spodziewać się, że wirus będzie na nich obecny do 72 godzin.

Wirusy charakteryzują się dużą stabilnością w niskich temperaturach, dlatego najdłużej przetrwają w zamrażarce. Eksperci zalecają, by świeże warzywa i owoce wyjąć z siatki i pozostawić na czystej ściereczce z dala od dzieci przez około dobę. Po tym czasie umyć je pod ciepłą, bieżącą wodą. Dopiero wtedy można włożyć je do lodówki - jest to jedna z pięciu podstawowych zasad postępowania z żywnością, rekomendowana przez WHO nie tylko w czasach pandemii.

Również pozostawienie pieczywa na 24 godziny powinno wyeliminować ryzyko kontaktu z wirusem. Jeżeli jednak chcemy zjeść pieczywo niedługo po przyniesieniu do domu, zaleca się włożenie go na 3-5 minut do piekarnika rozgrzanego do 65st. C. Badania bowiem pokazują, że wirus SARS-CoV-2 ginie w temperaturze 70 stopni Celsjusza po około 300 sek.

Inaczej sprawa ma się z opakowaniami produktów spożywczych - wykonanych z tektury, plastiku lub papieru.

Produkt należy odpakować, a opakowanie wyrzucić. Ważne jest, aby ręce ponownie umyć i dopiero po tej czynności dotknąć zwartości opakowania, umieszczając ją w czystym pojemniku przeznaczonym do przechowywania produktów spożywczych.

Szczególną ostrożność należy zachować w przypadku mrożonek. Ich umycie pod bieżącą ciepłą wodą najpewniej spowoduje częściowe rozmrożenie, a jednocześnie wiemy, że to właśnie w zamrażarce wirus przetrwa najdłużej. Dlatego najlepiej zastosować podobną zasadę co w przypadku innych opakowanych produktów, czyli po umyciu rąk przenieść zawartość opakowania do opakowań na mrożonki.

Produkty suche, w papierowych i tekturowych opakowaniach należy pozostawić na 24 godziny bez dostępu dzieci. Po tym czasie wirusa nie powinno już być na powierzchni opakowania.

Dla zachowania bezpieczeństwa kluczowe jest również, aby zaraz po przyjściu do domu, jeszcze zanim rozpoczniemy rozpakowywanie zakupów, umyć ręce. Podczas rozpakowywania żywności

należy uważać, aby nie dotykać dłońmi twarzy. Na koniec należy zdezynfekować wszystkie powierzchnie, z którymi miała styczność przyniesiona żywność. Torbę wielorazowego użytku najlepiej od razu uprać. Na koniec należy ponownie umyć i zdezynfekować dłonie preparatem do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu.

Tymczasem, jak wynika z ankiety przeprowadzonej przez ekspertów z agencji PR Hub wspólnie z naukowcami z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, ponad połowa badanych nie wie, jak postępować z żywnością w dobie pandemii COVID-19.

Wirus SARS-CoV-2 bytuje przez określony czas na powierzchniach, na które dostanie się w wyniku kontaktu osoby zarażonej z danym przedmiotem. Także na żywności i jej opakowaniach. Sposób, w jaki oczyścimy żywność po przyniesieniu jej do domu, to, jak będziemy ją przechowywać i jak przygotujemy posiłek, może mieć wpływ na to, czy i kiedy wirus przeniesie się na nasze ręce.

I, choć ta wiedza jest powszechna wśród Polaków, to badanie pokazało, że czujemy się zagubieni. Nie wiemy, jak przełożyć te informacje na praktykę postępowania z żywnością. Prawie 2/3 respondentów jest świadomych, że na powierzchni świeżych produktów spożywczych może być obecny wirus SARS-CoV-2. W przypadku opakowań produktów spożywczych ta świadomość jest jeszcze wyższa i kształtuje się na poziomie niemal 75 proc. Ponad 65 proc. badanych odpowiedziało, że nie wie lub ma wątpliwości jak postępować ze świeżymi, niepakowanymi produktami spożywczymi. Jeszcze więcej osób czuje się zagubionych, gdy pytanie dotyczy świeżego pieczywa. Największą pewnością wykazali się badani pytani o opakowania spożywcze, chociaż i tutaj prawie 58 proc. zaznaczyło odpowiedzi w kategorii nie lub nie wiem.

Zdaniem ekspertów, pomimo wielu informacji o samym wirusie, rozwoju pandemii i jej wpływie na nasze codzienne życie, respondenci czują się mocno niedoinformowani. Nie wiedzą, jak w sposób bezpieczny – dla siebie i samej żywności – przygotować produkt do przechowywania bądź spożycia.

Źródło: pap.pl
http://laboratoria.net/aktualnosci/29595.html

26-06-2025

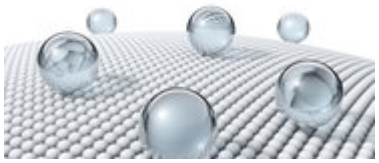
GUS: w Polsce prawie 1,3 mln studentów

Co trzeci na studiach niestacjonarnych.

26-06-2025

Nowelizacja ustawy dot. stypendiów na uczelniach czeka

W resorcie nauki trwają dalsze konsultacje.



26-06-2025

Największą barierą dla renaturyzacji rzek jest prawo

Jakie działania należy prowadzić, by renaturyzować polskie rzeki.

26-06-2025

Gatunki inwazyjne roślin są potężnym zagrożeniem dla rodzimej flory

Gatunki, które zostały sprowadzone przez człowieka.

26-06-2025

Kiedy defekt jest lepszy niż perfekcja

Pora na niedoskonałe katalizatory.

26-06-2025

Bez amoniaku nie będzie ci tak łatwo, raku!

Wykazał zespół naukowców z Polski .

26-06-2025

Z Przylądka Canaveral wystartowała rakieta z kapsułą Dragon

Na pokładzie której jest Polak Sławosz Uznański-Wiśniewski.

26-06-2025

Naukowcy z Łukasiewicza opracowali hydrożele z polimerów naturalnych

Ze zdolnością do samonaprawy.

Informacje dnia: GUS: w Polsce prawie 1,3 mln studentów Nowelizacja ustawy dot. stypendiów na

uczelniach czeka Największą barierą dla renaturyzacji rzek jest prawo Gatunki inwazyjne roślin są potężnym zagrożeniem dla rodzimej flory Ekspertka: dotyk uspokaja i daje poczucie bliskości Kiedy defekt jest lepszy niż perfekcja GUS: w Polsce prawie 1,3 mln studentów Nowelizacja ustawy dot. stypendiów na uczelniach czeka Największą barierą dla renaturyzacji rzek jest prawo Gatunki inwazyjne roślin są potężnym zagrożeniem dla rodzimej flory Ekspertka: dotyk uspokaja i daje poczucie bliskości Kiedy defekt jest lepszy niż perfekcja GUS: w Polsce prawie 1,3 mln studentów Nowelizacja ustawy dot. stypendiów na uczelniach czeka Największą barierą dla renaturyzacji rzek jest prawo Gatunki inwazyjne roślin są potężnym zagrożeniem dla rodzimej flory Ekspertka: dotyk uspokaja i daje poczucie bliskości Kiedy defekt jest lepszy niż perfekcja

Partnerzy