



## Тровање храном и како га спречити

### Како се храна загађује

Храна се може загадити:

- лошим руковањем и чувањем;
- недостатком личне хигијене код лица која припремају и служе храну

Бактерије које трују храну постоје свуда - у земљи, на животињама, на људима и на стварима које људи додирују и користе. Могуће је да таква храна како што су месо и поврће садржи отровне бактерије од почетка.

Чак и храна која нема бактерија може се загадити оним што се назива *пренето загађивање* (cross-contamination). Ово се може догодити на два начина:

### За време припремања хране

Руке и прибор као што су ножеви и даске за сечење могу се загадити бактеријама са пресне хране. Ако се руке или исти прибор после користе за служење хране припремљене унапред или куване хране, а да претходно нису добро опрани, онда се и ова храна може загадити бактеријама. Ако се храна не прокува поново пре једења, бактерије неће бити уништене.

### За време чувања

Бактерије са пресне хране могу загадити раније припремљену или кувану храну ако се чувају заједно; зато их треба чувати одвојено. Ако се ове две врсте хране чувају у истом фрижидеру, пресна храна треба увек да се чува испод хране припремљене за јело раније или куване хране. Ово значи да пресна храна не може да се цеди на кувану храну.

Храну треба да чувате у посудама које су:

- чисте;
- неотровне;
- лаке за прање;
- имају поклопце који чврсто приањају;
- покривене фолијом или пластиком за храну.

### Како се може спречити тровање храном?

Тровање храном може се спречити:

- престанком загађивања хране бактеријама;
- чувањем и руковањем храном тако да никакве бактерије не могу расти нити се размножавати.

### У погодним условима једна једина бактерија може да се размножи у више од два милиона бактерија за само седам сати.

### Лична хигијена

Бактерије се обично налазе на кожи, у носу и устима здравих људи. Зато је важно да свако одржава високе стандарде личне хигијене кад ради са храном.

Лица са отвореним посекотинама или ранама на рукама морају обезбедити да те повреде буду потпуно покривене водоотпорним завојима.

### Да сазнате више

Постоје друге брошурице о овој теми које се могу набавити од Министарства за услуге грађанима (Department of Human Services), које обухватају:

- *Лична хигијена за људе који раде с храном*
- *Хигијенско припремање и руковање храном*
- *Безбедно чување и излагање хране*

За информације са више појединости постоје упутства која је објавила Прехрамбена заштита Викторије (Food Safety Victoria). Ова упутства можете добити од своје локалне општине или Прехрамбене заштите Викторије. Здравствено одељење у вашој локалној општини може вас такође обавестити о курсевима тренинга за руковаоце храном.

**Food Safety Victoria Hotline 1300 364 352**

[www.foodsafety.vic.gov.au](http://www.foodsafety.vic.gov.au)

Прехрамбена заштита Викторије је програм у Одсеку јавног здравља Министарства за услуге грађанима (Public Health Division of the Department of Human Services) и одговорна је за унапређење и праћење безбедног рада са храном у свим прехрамбеним предузећима у Викторији.

Published by Food Safety Victoria, Public Health Division, Victorian Government Department of Human Services, April 2001.



Више људи него икад раније купују унапред припремљену храну, храну спремљену на брзину, и једу у кафеима и ресторанима. Ова промена дала је људима више избора у храни коју једу, - али је створила и нове проблеме. Један од ових је ризик од отровних бактерија.

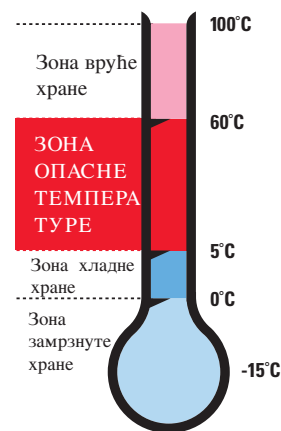
Оба брошурица објашњава:

- која је храна отровна;
- зашто се то догађа;
- шта људи који раде са храном могу да учине да то спрече.

### Зашто долази до тровања храном?

Бактерије које трују храну често се природно налазе у храни, али и када их је бројно јако мало, бактерије се могу размножавати страховито брзо. У погодним условима једна једина бактерија може се размножити у више од два милиона бактерија за само седам сати. Зато је врло важно не дати бактеријама услове под којима се могу брзо размножавати.

Време	Број бактерија
12:00	1
12:20	2
12:40	4
3:00	512
5:00	32,768
7:00	2,097,152



### Температура

Бактерије најбоље расту кад је температура између 5°C и 60°C. Ово се зове *зона опасне температуре*.

Проверите да храна у зони опасне температуре буде што краће време.

### Врста хране

Бактерије расту и размножавају се на неким врстама хране лакше него на другима. Врсте хране које бактерије више воле укључују:

- месо;
- живинско месо;
- млечни производи;
- јаја;
- кобасичарски производи;
- морска храна.

Ове врсте су познате као високо ризична храна. Ако се високо ризична храна загади отровним бактеријама и остави у зони опасне температуре, то може проузроковати тровање храном.

### Вода

Да би расле, бактеријама је потребна влага. Ако нема влаге, раст бактерија се може успорити или зауставити. Сушење је ефикасан начин да се сачува храна.

### Неке обичне отровне бактерије

Врста бактерије	Где се обично налази?	Који су симптоми?	Кад се симптоми појављују?	Посебни проблеми
<b>Салмонела (Salmonella)</b>	Месо, живинско месо, јаја и производи од јаја	Мука, грчеви у стомаку, пролив, грозница и главобоља	Шест сати до три дана после једења загађене хране. Симптоми могу трајати три до пет дана.	
<b>Житни бакцил (Bacillus cereus)</b>	Цереалије, пиринач, месни производи, паковане супе.	Мучна повраћања, пролив и грчеви у стомаку.	Један до шест сати после једења загађене хране. Симптоми обично не трају дужи од 24 сата.	Ове бактерије стварају споре које се не уништавају за време кувања. ад се кувана храна која садржи ове споре остави у зони опасне температуре, споре стварају токсине (отрове) који могу проузроковати тровање храном.
<b>Златна стафилокока (Staphylococcus aureus)</b>	Јела од меса и живинског меса, производи од јаја, салате са мајонезом, кремове или колачи пуњени пенастим кремом.	Јако повраћање, мука, повремено пролив и грчеви.	Тридесет минута до осам сати после једења загађене хране. Симптоми обично трају око 24 сата.	Ове бактерије стварају у храни токсине. Токсини се не уништавају за време кувања, зато је важно правилно чување хране и пре и после кувања.

### Ланац тровања храном

Да би дошло до тровања храном, мора постојати ланац догађаја:

- у храни морају постојати бактерије;
- бактерије морају имати повољне услове да расту, тј. топлоту (између 5°C и 60°C), влагу и храну;
- бактерије морају имати времена да расту и размножавају се.

Уклањањем сваке од ових карика може се прекинути *ланац тровања храном* (Food Poisoning Chain) и спречити тровање храном.

Неки од начина да се прекине овај ланац су:

- обезбедити да пре руковања храном руке буду чисте;
- темељно прати сав прибор кориштен у припремању пресне хране;
- чувати у фрижидеру пресну храну испод куване;
- чувати храну исправно: посебно, не држати храну у зони опасне температуре;
- осигурати да се храна служи што је пре могуће после припремања.