



Kiedy kanapka staje się niebezpieczna?



Co zrobić, aby nasze jedzenie było zawsze bezpieczne?

Banki Żywności 



**Co to znaczy, że jedzenie jest
niebezpieczne?**

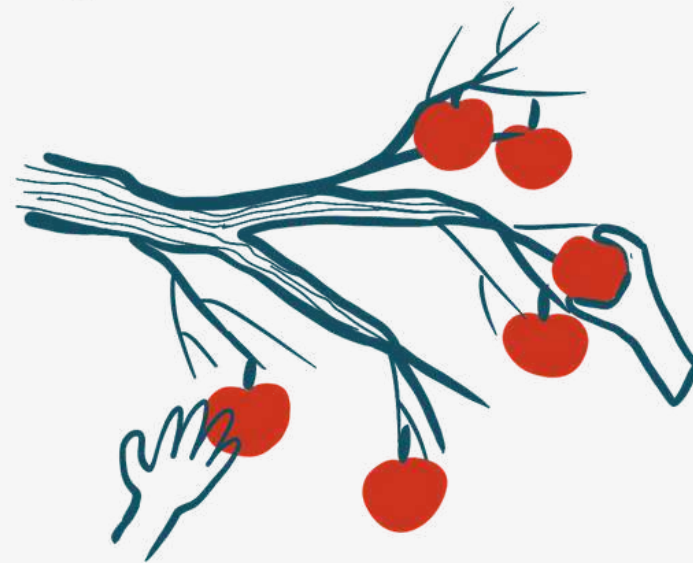


Aby jedzenie trafiło na nasz talerz musi zostać:

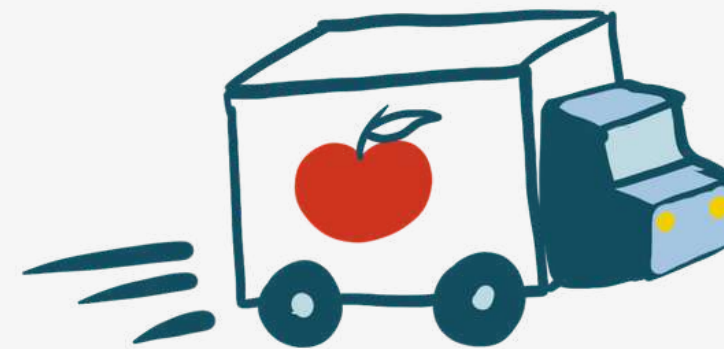


wyprodukowane, rolnik musi potraktować je nawozem i różnymi środkami, które niszczą pasożyty i grzyby.

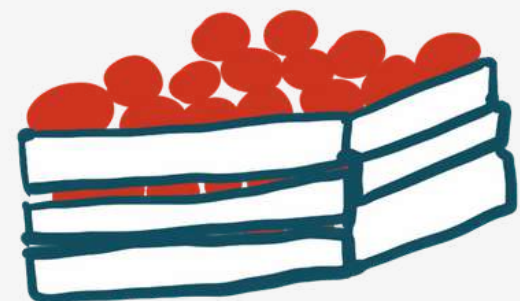
zebrane



przewiezione



magazynowane



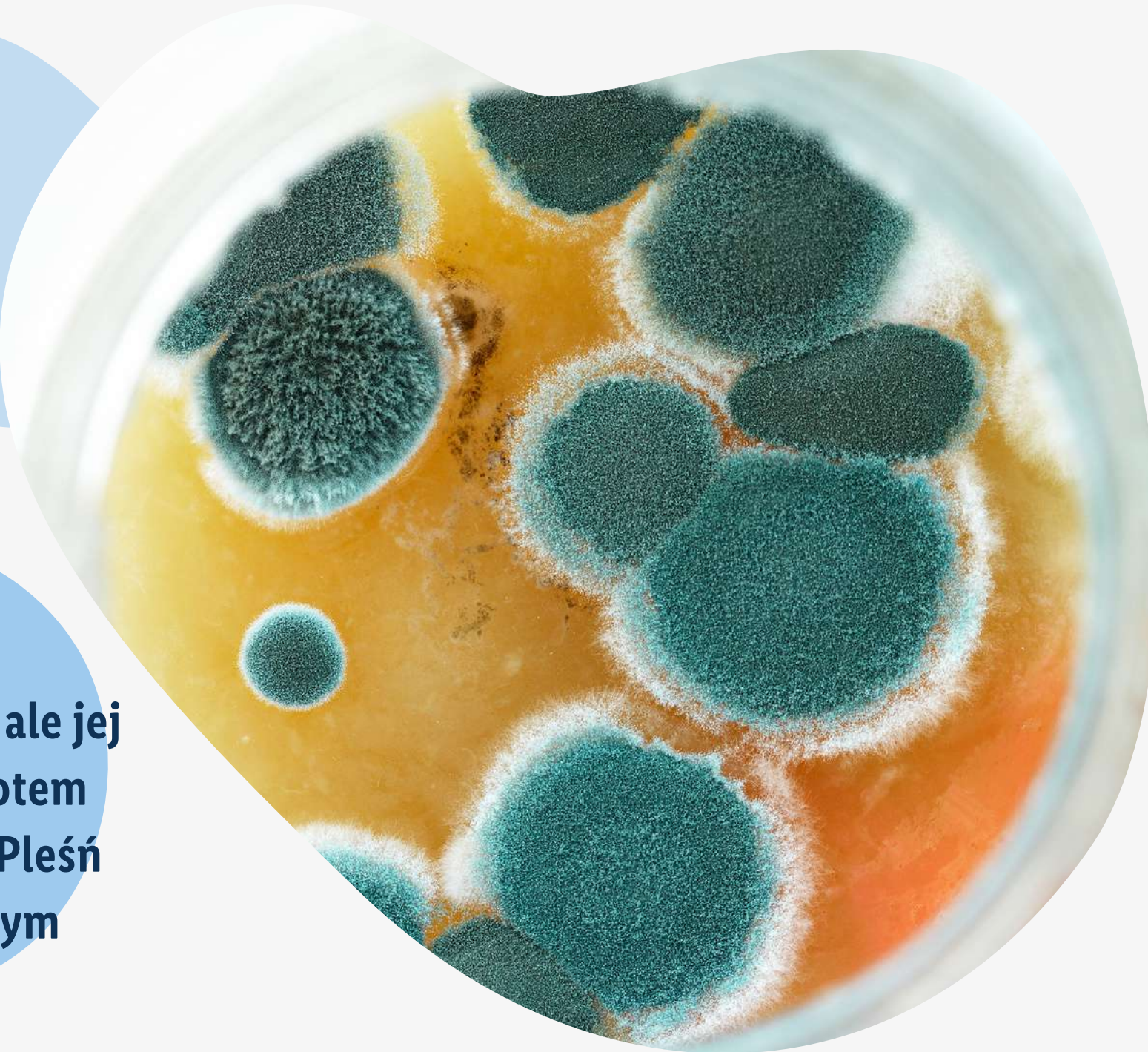
kilka razy zapakowane

Na każdym z tych etapów jedzenie może zostać zanieczyszczone pleśnią, pasożytami, drobnoustrojami, środkami chemicznymi, ale też zabrudzeniami jak piasek lub drzazgi.

Wtedy właśnie może zacząć zagrażać naszemu zdrowiu, czyli stać się niebezpieczne.

Co to jest pleśń?

Grzyb odpowiedzialny za psucie się żywności.
Najczęściej ma kolor biały, szary, czarny lub zielony.



Może wytwarzać bardzo groźne substancje – mykotoksyny, które mają szkodliwy wpływ na nasz organizm.

Pleśń rośnie na powierzchni produktu, ale jej fragmenty wrastają głębiej. Poza nalotem psująca się żywność staje się miękka. Pleśń może wyrosnąć praktycznie na każdym produkcie.

Niezmiernie trudno ją usunąć, bo jest bardzo oporna na wysoką temperaturę i może przetrwać zamrożenie.

Może wystarczy odkroić pleśń?

Jeśli znajdziemy pleśń na jedzeniu,
powinniśmy je wyrzucić!



Mimo że wzrost pleśni łatwo
zwykle zauważyć, same
mykotoksyny są niewidoczne
dla ludzkiego oka.

Konsekwencje jedzenia spleśniałych produktów



Pleśń może wytwarzać toksyczne związki zwane mykotoksynami. Mogą one powodować choroby, a nawet śmierć, w zależności od tego, jak często i w jakiej ilości zostały spożyte oraz od wieku i zdrowia danej osoby.

Zatrucie powoduje wymioty, biegunkę, a także niewydolność wątroby.

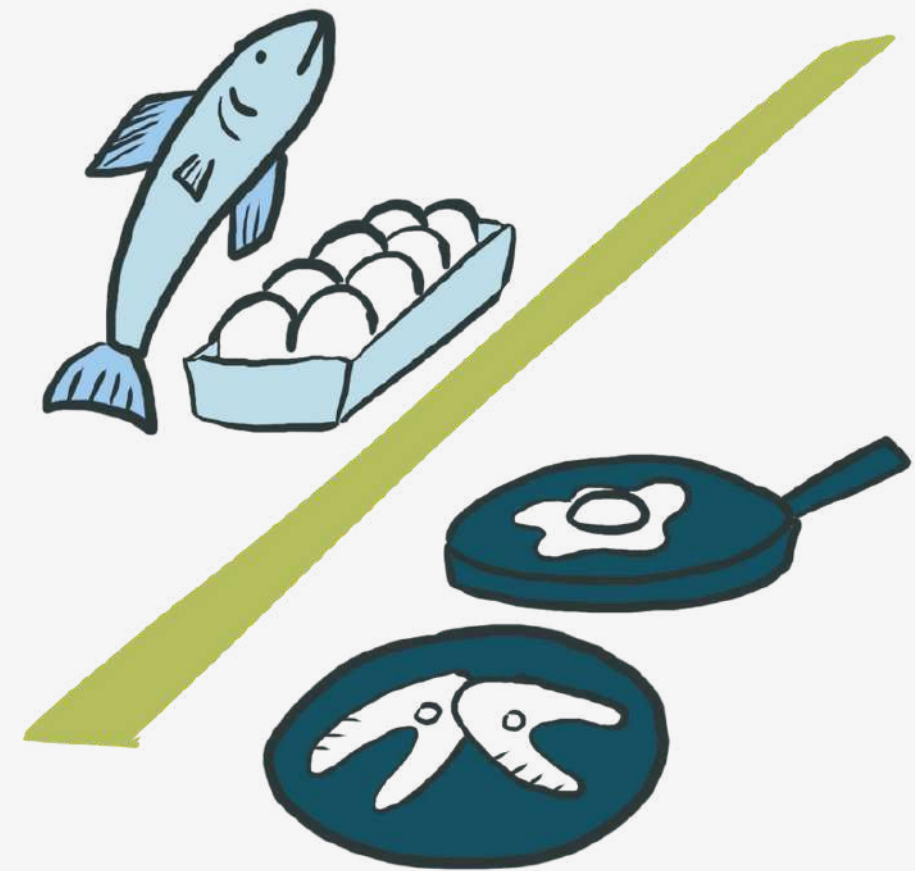
Długoterminowo wysoki poziom mykotoksyn w organizmie może osłabić układ odpornościowy, a nawet powodować raka.

Co robić, aby nasze jedzenie było bezpieczne?



1

Utrzymuj
czystość. Myj ręce
i produkty przed
zjedzeniem.



2

Oddzielaj surowe produkty
od ugotowanych.

3 Przechowuj jedzenie w odpowiedniej temperaturze.



4 Wybieraj na zakupach uważnie, tylko nieuszkodzoną, świeżą i niespleśniałą żywność.



5 Gotuj dokładnie.

