



**HALO,
DOKTORE!**

**ZDRAVSTVENI
ADRESAR**

**BAZA
BOLESTI**

**PITAJ
LIJEČNIKA**

**MOJA
PITANJA**

**NAŠI
LIJEČNICI**

UVJETI KORIŠTENJA

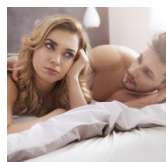
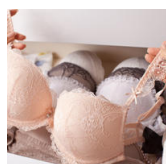
**Moje
zdravlje**

**Budi
sretan**

**Budi
lijep(a)**

**Zdravi
tanjur**

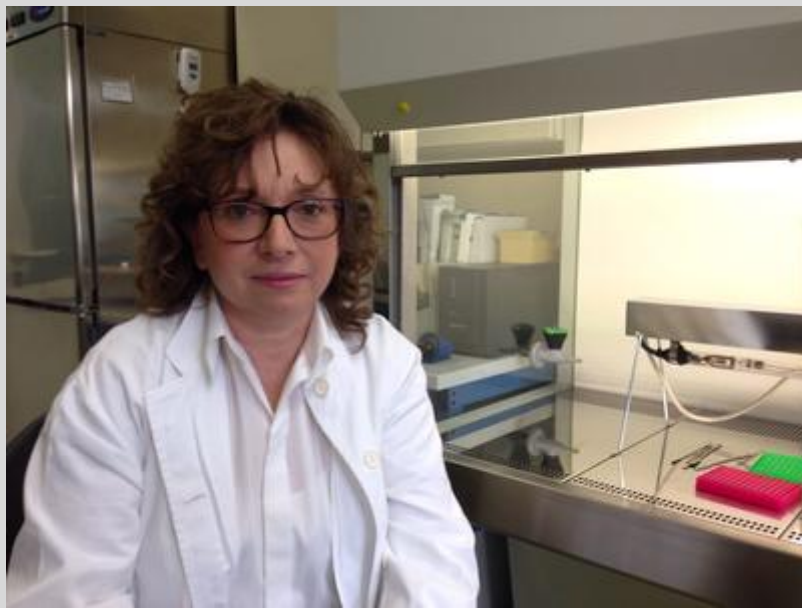

03.10.2017.

**ORDINACIJA PREPORUČUJE****JEDI ZRAVO!****Kurkuma – pripremite napitak koji će vas štiti od prehlade i gripe****SEXY ORDINACIJA****4 skrivena razloga zašto vaš muškarac ne želi voditi ljubav s vama****LIFESTYLE****Vjerojatno nosite krivi broj grudnjaka: Evo kako se pravilno izmjeriti**

Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ pripremio je projekt pod nazivom „Centar za sigurnost i kvalitetu hrane“ u okviru kojeg će se provoditi znanstvena istraživanja iz područja sigurnosti i kvalitete hrane, gdje će se najsuvremenijom opremom moći na znanstvenoj osnovi dokazati geografsko podrijetlo proizvoda.

O čuvanju te kvarenju hrane razgovarali smo s **dr. sc. Ivančicom Kovaček**, dr. med., spec. med. mikrob. s parasit., voditeljicom Odjela za mikrobiološke analize hrane i predmeta opće uporabe (Služba za zaštitu okoliša i zdravstvenu ekologiju).

Koje su osnovne smjernice za čuvanje hrane u kućanstvu?



dr. sc. Ivančica Kovaček, dr. med., spec. med. mikrob. s parasit.

Sva hrana u kućanstvu se treba čuvati ovisno o svojoj prirodi. **Primjerice, lako pokvarljiva hrana kao mesni naresci, riba, svježe meso, kremasti kolači moraju se čuvati na temperaturi hladnjaka, najbolje na 4 °C.** Na toj se temperaturi može čuvati ovisno o svojoj svježini obično dan-dva, do nekoliko dana. Neke od tih namirnica će se pokvariti vrlo brzo, a neke sporije, što ovisi tko je i kako rukovao s tom hranom, koliko je bakterija inicijalno prisutno na toj hrani, te ovisi o sadržaju vode i masti u samoj hrani. **Određene vrste hrane se mogu u hladnjaku čuvati tijekom duljeg vremena kao pršut, fermentirane kobasice itd.**

“

Jako je važno da prilikom čuvanja hrane u hladnjaku ne curi sukrvica ili bilo kakva tekućina po niže spremljenim namirnicama jer ih može kontaminirati. Ako hrana dođe **u dodir s tekućinom bakterije lakše porastu.** Također, treba poznavati svojstva hladnjaka te hranu koja ne zahtijeva

čuvanje strogo na niskim temperaturama smjestiti u dijelove hladnjaka koji manje hlade – kao voće i povrće. Hranu koju želimo čuvati tijekom duljeg vremena treba smrznuti ako se radi o mesu, ribi i slično. **Hrana koja ne zahtijeva čuvanje u hladnjaku** ili zamrzivaču (brašno, šećer) treba smjestiti na suho, hladno mjesto, a ako smeta i svjetlo – onda i na mračnije mjesto.

Koje su najčešće situacije u kojima dolazi do kvarenja hrane? Kako to možemo spriječiti?

Do kvarenja hrane najčešće dolazi prilikom pripreme određene lakopokvarljive hrane – to može biti nakon pripreme, primjerice, **rižota, kojeg ostavimo hladiti tijekom** duljeg razdoblja na sobnoj temperaturi jer smo ga zaboravili spremiti u hladnjak ili netko proba jelo nekoliko puta s priborom kojeg nije oprao nakon probavanja, nego jede direktno iz lonca, a nikoga o tome ne obavijesti. Također, **vrlo često lonac u hladnjaku** nije pokriven pa iz njega procuri tekućina s mesa kojeg čuvamo na tanjuru. Primjer je i kolač čiju kremu nanosimo priborom i rukama koje nisu u potpunosti čiste itd.

Kako izgleda pravilno pohranjivanje namirnica?

Pravilno pohranjivanje izgleda tako da su pojedine vrste hrane odvojene u svojim kutijama, **kada ne dolaze u dodir sa stjenkama hladnjaka niti međusobno te kad se ne** može dogoditi istjecanje tekućine. U ormaru za spremanje hrana također ne smije dolaziti u dodir s insektima, mora biti pohranjena na čisto, suho i hladno mjesto i ne smije biti **u blizini deterdženata i kemikalija kojima se čiste prostori.**

Što biste savjetovali našim čitateljima vezano za zamrzavanje hrane kod kuće? Koliko je uopće pametno da to radimo sami te koliko takva hrana može trajati u zamrzivaču?

Ako čitatelji imaju dobar zamrzivač koji radi bez prestanka, hrana može ostati zamrznuta i dulje vrijeme. Najbolje je napraviti takve paketiće koje lako možemo izvaditi iz zamrzivača i onda potrošiti u cijelosti. **Nikako nije dobro zamrznutu hranu nakon odmrzavanja ponovo zamrzavati.** Koliko koju hranu možemo držati pohranjenu u zamrzivaču ovisi o hrani – obično se uz hladnjak i zamrzivač dobiju upute proizvođača o mogućnostima čuvanja. Što se tiče hrane koja se kupuje duboko smrznuta treba se pridržavati uputa na deklaraciji.

Možete li izdvojiti neke najčešće mitove, ali i istine vezane za kvarenje i čuvanje hrane te ih objasniti (primjerice, jednom odmrznuta hrana ne smije se više zamrzavati; brašno i slične namirnice se ne mogu pokvariti i slično...)?

Nije dobro smrzavati prethodno odmrznutu hranu. Brašno se može pokvariti – najčešće u njega uđu kukci ili već mogu biti u brašnu. **Orasi se mogu pokvariti ako se čuvaju na sobnoj temperaturi jer u sebi sadrže puno masnoća.**

Hranu treba prije konzumacije vizualno provjeriti – ako hrana promijeni boju, miris, okus ili konzistenciju ili pak sumnjamo da nije dobra ne treba je jesti. Jako puno ljudi pojede **sumnjivu hranu nakon čega se loše osjećaju i misle da su se otrovali.** Također, ako sumnjamo da nam je netko ponudio hranu koja se čini starom ili lošom, ne bismo je trebali jesti jer, premda ne dolazi do bolesti ili trovanja, ljudi podsvjesno razviju osjećaj da im nije dobro.

Koja će biti osnovna zadaća Centra za sigurnost hrane, objasnila je dr. sc. Sandra Šikić, dipl. ing., zamjenica ravnatelja NZZJZ „Dr. Andrija Štampar“.

Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ zajedno s partnerom, Agronomskim fakultetom u Zagrebu pripremio je projekt pod nazivom „**Centar za sigurnost i kvalitetu hrane**“ u okviru kojeg će se provoditi znanstvena istraživanja iz područja sigurnosti i kvalitete hrane, gdje će se najsuvremenijom opremom moći na znanstvenoj osnovi dokazati geografsko podrijetlo proizvoda.



dr. sc. Sandra Šikić, dipl. ing., zamjenica ravnatelja NZZJZ „Dr. Andrija Štampar“



Proizvodi, čija se proizvodnja temelji na tradicionalnim znanjima i vještinama, usko su povezani sa svojim zemljopisnim podrijetlom te nose oznake kvalitete, a danas su sve traženiji na tržištu. **Potrošači su za njih spremni platiti više pa stoga ovi proizvodi spadaju u višu cjenovnu kategoriju.**

Neovisnom, znanstveno utemeljenom potvrdom izvornosti poljoprivrednog proizvoda, povećat će se mogućnost otkrivanja krivotvorenja, odnosno patvorenja prehrambenih proizvoda što direktno utječe na povećanje zaštite potrošača i zdravlje građana.

Centar za sigurnost i kvalitetu hrane predviđa rekonstrukciju i nadogradnju laboratorija na lokaciji Nastavnog zavoda za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar". Projekt je prijavljen na natječaj Ministarstva znanosti i obrazovanja "**Ulaganje u organizacijsku reformu i infrastrukturu u sektoru istraživanja, razvoja i inovacija**", a vrijednost projekta iznosi preko 10 milijuna eura.



Projekt je prošao prvu fazu tehničke provjere, a konačni rezultat natječaja očekujemo do kraja ove godine. Ako projekt bude odobren, izgradnja će početi početkom 2018. godine, a cijeli projekt će se realizirati kroz period od četiri godine.

Razgovarala: Maja Posavec

Foto: Shutterstock



Prati nas na Viber Public Chatu!

Recommend 1

PODIJELI S PRIJATELJIMA



FACEBOOK



TWITTER



GOOGLE+



VIBER



ORDINACIJA PREPORUČUJE



JEDI ZDRAVO!

Kurkuma – pripremite napitak koji će vas štiti od prehlade i gripe

SEXY ORDINACIJA

4 skrivena razloga zašto vaš muškarac ne želi voditi ljubav s vama