

Gıda güvenliği için nelere dikkat etmeli?

Gıda güvenliği, sağlıklı beslenmenin en temel kriterlerinden birini oluşturuyor. Konuya ilişkin sorularımızı yanıtlayan Gıda Güvenliği Derneği Başkanı Samim Saner, güvenli gıda için tüketicilerin dikkat etmesi gereken noktalara dikkat çekti, pratik önerilerde bulundu.

Güvenli gıda nedir?

Güvenli gıda, tüketiciye ulaşana kadar geçen süreçlerde fiziksel, kimyasal ve biyolojik tehlikeleri kontrol altına alınmış ve tüketicinin sağlığını bozmayacak şekilde üretilmiş gıdadır. Gıda güvenliğinin temel amacı tüketicinin sağlığının korunmasıdır. Gıda güvenliği dendiğinde mikrobiyolojik tehlikelerle ilgili olan hijyen konusu daima ilk akla gelmekle birlikte; pestisitler, antibiyotikler, akrilamid, dioksin ve ağır metal kalıntıları gibi birbirinden çok farklı kimyasal tehlikeler de konunun önemli bir kısmını oluşturur.

Gıda güvenliği için tüketicilerin nelere dikkat etmesi gerekiyor?

Güvenilir bir şekilde üretilmiş gıda; hazırlık, pişirme ve saklanması sırasında yapılan yanlışlıklar nedeniyle bir anda tamamen güvensiz hale gelebilir. Tükettiğimiz gıda ürünlerinde gıda güvenliğinin sağlanması için önce güvenilir hammaddeleri seçmek, ardından bu hammaddeleri doğru şekilde saklamak ve de sonunda doğru ve hijyenik bir şekilde pişirip servis etmek gerekiyor. Bu adımlardan kısaca bahsetmek gerekirse; öncelikle güvenilir gıda için kesinlikle Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığının onay/kayıt sistemine dahil ve ambalajlı ürünlerin tercih edilmesi gerekiyor. Bu sayede ürünün nerede, ne zaman, kimin tarafından üretildiğini; ne şekilde muhafaza edildiğini gerektirmediğini ve de bir maddeye karşı alerjiniz ya da

intoleransınız varsa bu maddenin bulunup bulunmadığını kontrol edebilme fırsatınız olabilir. Diğer taraftan herhangi bir sorunla karşılaşıldığında o ambalajın üzerinde en azından kimin ürettiğini görebilirsiniz bizzat üreticiye ve Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığının Alo 174 hattına başvurarak şikayette bulunabilirsiniz ki bu da çok önemli bir tüketici sorumluluğudur. Yüksek proteini olan et, süt ve su ürünlerinin doğru koşullarda saklanması insan sağlığı açısından büyük önem taşır. Doğru koşullar ise ortamın hijyenik olması ve sıcaklıktan ibarettir.

Hijyeniklik, ortamın mikrobiyolojik açıdan temizliğinin ölçüsüdür. Ortam hijyenik ise ete patojen yani hastalık yapıcı bakterilerin bulaşması olmaz ya da çok az olur. Bakteri bulaştıktan sonra ise esas sorun bakterinin üremesine izin verilmeyecek koşulların sağlanması yani ortamın soğukluğu ile işlemlerin kontrollü ve kısa bir süre içinde yapılması gerekir. Sıcaklık bakterilerin üremesine kontrol eden en önemli araçtır. Gıdaların soğukta saklanması bu nedenle çok önemlidir, kısacası soğuk zincir dediğimiz sürecin hiçbir şekilde kırılmaması gerekir. Mikroorganizmaları yok etmek için ise mutfaklarda en sıklıkla uygulanan yöntem pişirmedir. Etilerin içi kırmızı kalmayacak süre ve sıcaklıkta pişmesi, patojen dediğimiz hastalık yapıcı bakterileri yok etmek için en önemli silahtır. Kırmızı etin çiğ kalması EHEC (E.coli O157:H7) ve STEC (E.coli O104:H4) bakterilerinin yol açtığı çok ciddi zehirlenmelere neden olabilir. Sokaktan menşei bilinmeyen yerlerde aldığımız süt ve süt ürünlerinde de bazı Bruselloz olarak da isimlendirilen

malta humması olmak üzere pek çok başka hastalık riski bulunuyor. Diğer taraftan Salmonella bakterisini ortadan kaldırmak için de yumurtanın beyazını ortadan şeffaflığını yitirip, beyazlaşana kadar pişirilmesi gerekir. Bir diğer kritik önemi olan konu ise çapraz bulaşma. Çapraz bulaşmanın engellenmesi için; doğru şekilde pişirilmiş olan gıdaların daha sonra asla çiğ gıdalara temas etmiş olan, kap, kakac ve kirli ellere temas etmemesi gerekiyor.

Ya dışarıda yemek yerken...

Dışarıda yemek yerken özellikle açık büfe gıda güvenliği açısından en riskli konuların başında geliyor. Özellikle de mikropların üremesini engelleyecek soğutucu ya da ısıtıcı ekipmanlar yoks. Mikroorganizmaların üremelerini durdurmak ya da yavaşlatmak suretiyle kontrol altına almak için sıcak yiyecekleri sıcakta tutmak, soğuk yiyecekleri ise soğukta tutmak gerekir. Bu en temel kuraldır. Dolayısıyla tercihler bu kurallara dikkat eden restoranlardan yana kullanılmalıdır. Sıcak veya soğuk tüketilmesi gereken gıdaların oda sıcaklığında ve açıkta tutulduğu yerlerdeki gıdaların kesinlikle tüketilmemesi gerekir. Bir diğer önemli konu ise çiğ tüketilen salata ve benzeri gıdalardaki mikrobiyolojik bulaş riskleridir; temizliğinden emin olunmayan yerlerde salata tüketilmemesini öneriyoruz.



çözündürülmelidir. Çözülmüş ürünler tekrar dondurulmamalıdır.

- Mikroorganizmalardan olan bulaşma riskini önlemek için tavuk, balık ve kırmızı eti doğramak için aynı; sebze ve salata ürünleri doğramak için ayrı doğrama tahtası kullanılmalıdır. Aynı doğrama tahtası kullanılıyorsa işlemler arasında sıcak su ve deterjanla yıkanmalıdır.
- Pişmiş gıdalar hemen tüketilmeli, ya da daha sonra tüketilecekse soğumasını takiben buzdolabında saklanmalıdır.

Özetle tüketicilere ne gibi pratik önerilerde bulunursunuz?

- Ürünün son kullanım tarihinin geçip geçmediği kontrol edilmeli ve geçti ise kesinlikle o gıda tüketilmemelidir.
- Satın alınan ürünün doğru sıcaklıklarda muhafaza edilip edilmediği kontrol edilmelidir. Muhafaza koşulları ürün etiketinden okunabilir. Son kullanım tarihi ancak ürün doğru sıcaklıkta muhafaza edilmişse geçerlidir.
- Et, tavuk, balık gibi çabuk bozulabilen gıdalar ve dondurulmuş ürünler alışverişin en sonunda alınmalıdır. Eğer hemen tüketilmeyecekse dondurulmuş ürünler çözülmeden eve ulaştırılarak derhal buzluga yerleştirilmelidir.
- Dondurulmuş gıdalardaki anormal şekil bozuklukları çoğu zaman çözülüp, yeniden donmanın göstergesidir, tüketiciler bu ürünleri satın almamalıdır.
- Dondurulmuş ürünlerin buzdolabında (0-4 derecede) ya da mikrodalga fırında
- Etilerin pişirilmesinde; dış yüzeyde yanma olmaması, ancak buna karşın merkezde pişmenin tam olması sağlanmalıdır. Kesildiğinde yüzey ile merkez arasında renk farkı olmamalıdır.
- Küflenmiş bir gıda maddesinin küflü kısmını ayırarak, küflenmemiş kısmı tüketilmemelidir.
- Bilinmeyen ve satışı yoğun olmayan yerlerden açık dondurma tüketilmemesine ve güneşe maruz kalan dondurma dolaplarının olduğu yerlerden de dondurma alınmamasına özen gösterilmelidir.
- Gıdaların organik olma kriterleri Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı (GTHB) tarafından yayınlanan yönetmeliklerle belirlenmiştir. Organik ürünlerde organik logo ile sertifikanın bulunması ürünün organik olduğunun göstergesidir. Dolayısıyla organik ürün tercih eden tüketiciler bu ürünlerde organik logosu ve sertifikasının olup olmadığına bakmalıdır. Sertifikalı olmayan hiçbir ürün organik ürün değildir.
- Son olarak kokusundan, tadından ve görüntüsünden kuşku duyulan hiçbir gıda tüketilmemelidir.

