

## SAĞLIKLI MUTFAK İÇİN

# 10 TÜYO

*“Sağlıklı olmak için yalnızca görünen ve bilinen olgulara dikkat etmek yetmez. Bazen gözümüzden kaçan küçük detaylar da sağlığımıza ciddi ölçüde zarar verebilir.”*



**S**ağlıklı olmak için yalnızca görünen ve bilinen olgulara dikkat etmek yetmez. Bazen gözümüzden kaçan küçük detaylar da sağlığımıza ciddi ölçüde zarar verebilir...

Özellikle mutfaklarda hijyen kurallarına maksimum dikkat etmek gerekiyor. İşte size sağlıklı bir mutfak için gerekli 10 tüyo...

**Pastörize süt alın** Daima işlenmemiş süt yerine pas-

törize edilmiş süt satın alın. Eğer seçme durumundaysanız, taze veya şok dondurma işlemine tabi tutularak dondurulmuş tavuğu seçin.

**Eteri 70 derecede pişirin** Gıdaların bütün kısımlarının en az 70 derecede pişirilmesi gerektiği unutmayın. Donmuş sığır eti, balık ve tavuk etini pişirmeden önce tamamen çözün.

**Soğumadan hemen yiye** Güvenli tüketim için, pişmiş besinleri ısılarını kay-

betmeye başlamadan hemen yemeye özen gösterin.

**Bebğiniz için gıda saklamayın** Bebekler için, depo edilmemiş gıdaları tercih edin.

**Pişirilmiş gıdaları bütünüyle tekrar ısıtın** Bir kez daha yeniden ısıtmak, gıdaların bütün kısımlarının en az 70 dereceye ulaşması anlamına gelir.

**Pişmiş ve pişmemişetin temasını önleyin** Çiğ tavuk hazırlarken kullanılan bı-

çak ve kesme tahtasını yıkamadan, daha sonra pişmiş tavuk için kullanmayın. Böyle yapmakla, mikrop üremesi ve pişirme öncesi mevcut olan hastalıklar için tüm potansiyel riskleritekrardanoluşturursunuz.

**Eller tekrar tekrar yıkanmalı** Gıdaların hazırlanışı işlemine başlamadan önce ve her bir ara sonrasında, özellikle tuvalete girdiyseniz veya bebek bezi değiştirdiyseniz ellerinizi çok iyi şekilde yıkayın. Balık, tavuk veya et gibi çiğ gıdaların hazırlanmasından sonra diğer gıdaların işlemine başlamadan önce de ellerinizi tekrar yıkayın.

**Tüm mutfak yüzeyleriniz temiz tutmaya özen gösterin** Her bir gıda kırıntısı, kalıntısı veya noktasını mikropların potansiyel kaynağı olarak düşünün. Bulaşıklarla ve kap kaçaklarla temas eden havlu, kurulama bezi gibi eşyalarınızı her gün değiştirin ve tekrar kullanım öncesi iyice yıkayın.

**Gıdaları böceklerden koruyun** Gıdaları, sıkıca kapatılmış kaplar içerisinde depolayarak saklayın.



**Buz yapmadan suyu kaynatın** Yemek yaparken içme suyu kullanın. Buz yapmadan önce suları kaynatın. Özellikle

le bebek mamalarının hazırlanmasında kullanılan sular konusunda daha da dikkatli olun.