



Hogyan étkezzünk a hőségben okosan?

A nyár a kikapcsolódás időszaka, de a táplálkozásra és az élelmiszerbiztonságra fokozottan oda kell figyelni, akár a kánikula, akár a külföldön tapasztalható higiéniai körülmények miatt – figyelmeztet a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. A nagy meleg – különösen a 35–40 °C-ot is elérő hőmérséklet – komoly terhet ró a szervezetre, ezért különösen fontos, hogy étkezésünkkel ne fokozzuk tovább ezt a terhelést. Emellett az utazások, szabadtéri programok, a piknikezés, strandolás során az élelmiszerbiztonságra kell nagy gondot fordítani. A hőségben ugyanis sokkal könnyebben romlanak az élelmiszerek, mert a nagy külső hőmérséklet kedvez a mikroorganizmusok elszaporodásának. A legnagyobb kockázatot a magas víz- és fehérjetartalmú ételek jelentik: a tojás, a tej- és tejtermékek, a halak és a nyers tőkehúsok. Általánosságban elmondható, hogy a hőkezelés elősegíti az élelmiszerbiztonságot, mert magas belső hő hatására elpusztulnak a kórokozók. Ezért az ételeket mindig jól süssük át, forraljuk fel és a hűtőben tárolt maradékot is mindig alaposan melegítsük meg mielőtt ismét ennénk belőle – hívja fel a figyelmet az MDOSZ.

Mit együnk kánikulában?

A válasz egyszerű: könnyű, friss, lédús és (élelmiszer)biztonságos fogásokat! A melegben szervezetünk természetes módon kevesebb táplálékot kíván, ezért ilyenkor érdemes könnyen emészthető, friss, idény alapanyagokból készült ételeket enni többször, kisebb adagokban. Általában ilyenkor nem is esik nehezünkre lemondani a nehéz, zsíros fogásokról, hiszen a meleg hatására étvágyunk is csökken. Fontos viszont, hogy étrendünk összeállításánál figyeljünk a változatosságra és a szezonálisra, valamint arra, hogy ételeink víztartalma minél nagyobb legyen, hiszen ez is beleszámít a napi folyadékfogyasztásba, ami a hőségben megemelkedik. Az alábbi szempontokat betartva enyhíthetjük a kánikula okozta fáradékonyságot:

- Könnyű fogások előnyben: kerüljük a nehéz, zsíros, túlzottan fűszeres ételeket, amelyek megterhelik az emésztőrendszert. A kisebb adagok, a többszöri, mértékletes étkezés a szervezet számára is kíméletesebb.
- Friss és szezonális hozzávalók: a nyári időszak bőséges kínálatot nyújt zöldségfélékből, gyümölcsökből, melyek víztartalmuk révén a hidratáltság fenntartásához is hozzájárulnak.
- Ajánlott ételek például: joghurtos, ecetes-olajos öntettel készült friss saláták, párolt, rakott vagy töltött formában elkészített zöldségek, sovány tejtermékek, grillezett halak, illetve hűtött gyümölcslevesek, turmixok, zöldségekkel, hüvelyesekkel kiegészített kuskusz vagy tészasaláta, tabouleh.

Külföldön fokozottan figyeljünk az élelmiszerbiztonságra!

Külföldi utazás során különösen fontos, hogy tájékozódjunk a higiéniáról, kalkuláljunk azzal, hogy a nyaralni érkezők szervezete nem biztos, hogy ugyanúgy reagál a helyi ételekre és élelmiszerekre,



mit az ott élők. Minden esetben a saját egészségünket tartsuk szem előtt az alábbiak betartásával:

- Biztonságos ételek fogyasztása: csak jól átsütött, átfőzött ételeket fogyasszunk – különös tekintettel a húst és tojást tartalmazó fogásokra.
- Kerüljük a nyers tejet és az abból készült, nem pasztörözött termékeket.
- Ivóvíz: csak megbízható forrásból származó vizet használjunk ivásra és fogmosásra is, sőt a gyümölcsök mosására is. Ha kétség merül fel a csapvíz minőségét illetően, válasszunk palackozott vizet.
- Fokozott kézhigiénia: étkezés előtt mindig mossunk kezet, vagy használjunk kézfertőtlenítőt, különösen közterületen vagy szabadtéren történő étkezéskor.
- Friss zöldségek, gyümölcsök fogyasztásával csak akkor éljünk, ha biztosak vagyunk abban, ha fogyasztható, tiszta vízzel mosták meg őket!

Strandolás, kirándulás, piknikezés biztonságosan

A szabadtéri étkezések különösen nagy figyelmet igényelnek élelmiszerbiztonsági szempontból, ezek közül a legfontosabbak:

- Hidegen tartandó ételek maradjanak hűtve: tejtermékek, húsos szendvicsek, tojásos fogások kizárólag jól hűtött hűtőtáskában, jégakkuval együtt szállíthatók.
- A hűtőtáskát minden használat után alaposan mossuk ki fertőtlenítőszerrel és hagyjuk teljesen kiszáradni.
- Étkezés előtt mindig tisztítsuk meg a kezünk, ezért legyen nálunk kézfertőtlenítő vagy nedves törlőkendő.
- Ne hagyjuk az ételt hosszabb ideig a napon. Két óránál (nagy melegben akár egy óránál) tovább ne maradjon hűtés nélkül semmilyen romlandó élelmiszer. Ha véletlenül mégis kint maradt, akkor se fogyasszuk el, ha nincs látható baja!
- A megmaradt, felmelegedett étel ne kerüljön vissza a hűtőtáskába, mert a hő hatására elszaporodó baktériumok már veszélyt jelenthetnek. Ezeket az ételeket ne fogyasszuk el később sem, bármennyire is odafigyelünk az élelmiszerpazarlásra, ezeket bizony ki kell dobni!

A nyári hónapokban a kiegyensúlyozott, könnyű és friss alapanyagokra épülő táplálkozás tehát segíti a szervezet alkalmazkodását a meleghez, míg az élelmiszerbiztonsági szabályok betartásával elkerülhetjük a kellemetlen meglepetéseket akár nyaralás, akár a strandolás alatt. Vigyázzunk magunkra, mert a gondtalan nyár azon is múlik, hogy mi és hogyan kerül a tányérunkra!