

Tradicinis šv. Velykų stalas neišsivaizduojamas be margučių ir kitų šventinių patiekalų, todėl Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos Panevėžio departamento specialistai pataria, kaip tinkamai tvarkyti kiaušinius ir žalią mėsą.

Ką svarbu žinoti perkant ir vartojant kiaušinius?

- Pirkti tik ženklintus kiaušinius.
- Kiaušinių galiojimo terminas yra 28 dienos, todėl perkant kiaušinius svarbu atkreipti dėmesį į jų galiojimo datą.
- Nupirktus kiaušinius laikyti šaldytuve. Neplauti.
- Kiaušinius švariai nuplauti tik prieš vartojimą.
- Gerai išvirti ar iškepti kiaušinius (trynys turi būti kietas).
- Nusiplauti rankas po kiaušinių tvarkymo.

Kaip tinkamai tvarkyti žalią mėsą?

- Sušaldytą mėsą atitirpinti šaldytuve, o prieš gaminimą – visada nuplauti.
- Žalią mėsą laikyti šaldytuve taip, kad ji nesiliestų su kitu maistu arba skystis nuo žalios mėsos nenuvarvėtų į vartojimui paruoštą maistą.
- Kruopščiai nuplauti po tekančiu karštu vandeniu su indų plovikliu virtuvės įrankius bei rankas po žalios mėsos dorojimo.
- Neragauti ir nevalgyti žalios mėsos, faršo.
- Nesuvalgytą maistą laikyti šaldytuve, o prieš vartojimą pakartotinai pakaitinti.

Pagrindiniai salmoneliozės rizikos veiksniai yra vištų kiaušiniai ir vištiena

Kiaušiniuose salmonelės gali būti randamos ne tik ant kiaušinio lukšto, bet ir jo viduje. Dažniausiai salmoneliozės susirgimai registruojami dėl kiaušinių, maisto produktų su kiaušiniais, kuomet jie termiškai netinkamai apdorojami. Taip pat dėl nepakankamai gerai iškeptos vištienos, dėl kryžminės maisto taršos (tai gali atsitikti, kai skystis nuo žalios mėsos patenka į vartojimui paruoštą maistą, pavyzdžiui, mišrainę).

Daugiausiai pažeidžiama virškinimo sistema

Salmoneliozės simptomai (pykinimas, vėmimas, viduriavimas, karščiavimas, pilvo ir galvos skausmai) dažniausiai prasideda po 12-72 val. nuo užsikrėtimo. Ligos inkubacinis periodas priklauso nuo salmonelių kiekio, esančio maisto produkte. Šis susirgimas paprastai trunka 4-7 dienas ir daugelis pasveiksta be specifinio gydymo, tačiau kai kuriems ligoniams bakterijos iš žarnyno gali patekti į kraują, tokiu atveju gali komplikuotis bet kurio organo

pažeidimu.

