

Ασφάλεια των τροφίμων κατά τη θεραπεία του καρκίνου



Ο καρκίνος και η θεραπεία του μπορούν να αποδυναμώσουν το ανοσοποιητικό σύστημα του σώματός σας επηρεάζοντας τα κύτταρα του αίματος που μας προστατεύουν από ασθένειες και μικρόβια. Ως αποτέλεσμα, το σώμα σας δεν μπορεί να καταπολεμήσει τις λοιμώξεις και τις ασθένειες, όπως ένα σώμα ενός υγιούς ατόμου.

Συμβουλές χειρισμού τροφίμων

- **Πλύνετε** τα χέρια σας με ζεστό, σαπουνόνερο για 20 δευτερόλεπτα πριν και μετά την προετοιμασία του φαγητού και πριν το φαγητό.

- **Ψύξτε** τα τρόφιμα στους $4\text{ }^{\circ}\text{K}$ ή κάτω.

Διατηρήστε τα ζεστά τρόφιμα ζεστά (θερμότερα από $60\text{ }^{\circ}\text{K}$) και κρύα τρόφιμα κρύα (ψυχρότερα από $4\text{ }^{\circ}\text{K}$).

- **Ξεπαγώστε** το κρέας, τα ψάρια ή τα πουλερικά στο φούρνο μικροκυμάτων ή στο ψυγείο σε ένα πιάτο. **Μην** ξεπαγώνετε σε θερμοκρασία δωματίου.
- **Χρησιμοποιήστε** τα παγωμένα τρόφιμα αμέσως και **μην** τα καταψύξετε ξανά.
- **Βάλτε** ευπαθή τρόφιμα στο ψυγείο εντός 2 ωρών από την αγορά ή την προετοιμασία τους. Τα πιάτα με αυγά και τα τρόφιμα με βάση την κρέμα και τη μαγιονέζα δεν πρέπει να αφήνονται εκτός ψυγείου για περισσότερο από μία ώρα.

- Πλύνετε καλά τα φρούτα και τα λαχανικά κάτω από τρεχούμενο νερό πριν από το ξεφλούδισμα ή την κοπή. **Μην** χρησιμοποιείτε σαπούνια, απορρυπαντικά, διαλύματα λευκαντικού χλωρίου. Χρησιμοποιώντας ένα καθαρό σφουγγάρι, τρίψτε τα προϊόντα που έχουν παχύ, τραχύ δέρμα ή φλοιό (πεπόνια, πατάτες, μπανάνες κ.λπ.) ή οποιοδήποτε προϊόν που έχει βρωμιά πάνω του.

- **Ξεπλύνετε** τα φύλλα ή τα φυλλώδη λαχανικά ένα κάθε φορά με τρεχούμενο νερό.
- **Ξεπλύνετε** τις συσκευασμένες σαλάτες, τα μείγματα λάχανου και άλλα παρασκευασμένα προϊόντα ξανά με τρεχούμενο νερό, ακόμα και όταν έχουν χαρακτηριστεί προ-πλυμένα. Η χρήση σουρωτηρίου μπορεί να το κάνει πιο εύκολο.
- **Μην** τρώτε ωμά λαχανικά.

- **Πετάξτε** τα γλοιώδη ή μουχλιασμένα φρούτα και λαχανικά.
- **Μην** αγοράζετε προϊόντα που έχουν ήδη κοπεί στο μανάβικο (όπως πεπόνι ή λάχανο).
- **Πλύνετε** τις κονσέρβες των κονσερβοποιημένων τροφίμων με σαπούνι και νερό πριν τις ανοίξετε.

- Χρησιμοποιήστε διαφορετικά σκεύη για να ανακατεύετε τα τρόφιμα και να τα δοκιμάζετε κατά το μαγείρεμα. Μην δοκιμάζετε το φαγητό (ή επιτρέψτε σε άλλους να το δοκιμάσουν) με οποιοδήποτε σκεύος που θα τοποθετηθεί ξανά στο φαγητό.
- Πετάξτε τα αυγά με σπασμένα κελύφη.
- Πετάξτε τα τρόφιμα που μοιάζουν ή μυρίζουν παράξενα. Ποτέ μην τα δοκιμάσετε!

Αποφύγετε τις μολύνσεις

- Χρησιμοποιήστε ένα καθαρό μαχαίρι για να κόψετε διαφορετικά τρόφιμα.
- Στο ψυγείο, αποθηκεύστε ωμό κρέας σφραγισμένο και μακριά από έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα.
- Διατηρείτε τα τρόφιμα χωριστά στους πάγκους. Χρησιμοποιήστε διαφορετικό ξύλο κοπής για ωμά κρέατα.

- **Καθαρίστε** τους μετρητές και τις σανίδες κοπής με ζεστό, σαπουνόνερο ή μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα νέο διάλυμα από 1 μέρος λευκαντικού και 10 μέρη νερού. Τα υγρά μαντηλάκια απολύμανσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν εάν είναι κατασκευασμένα για χρήση γύρω από τα τρόφιμα.
- **Όταν ψήνετε** στη σχάρα, χρησιμοποιείτε πάντα ένα καθαρό πιάτο για το μαγειρεμένο κρέας.

Μαγειρέψτε καλά τα τρόφιμα

- **Βάλτε** ένα θερμόμετρο κρέατος στη μέση του παχύτερου μέρους του φαγητού για να ελέγξετε αν είναι ψημένο καλά. Ελέγξτε την ακρίβεια ενός θερμομέτρου τοποθετώντας το σε βραστό νερό. Θα πρέπει να είναι **100 ° k**

- **Μαγειρέψτε** το κρέας μέχρι να μην είναι πλέον ροζ και οι χυμοί να τρέχουν. Ο μόνος τρόπος να γνωρίζουμε με βεβαιότητα ότι το κρέας έχει μαγειρευτεί στη σωστή θερμοκρασία είναι να χρησιμοποιήσετε ένα θερμόμετρο τροφίμων. Τα κρέατα πρέπει να μαγειρεύονται στους **70 ° Κ** και τα πουλερικά στους **80 ° Κ**.

Ψώνια

- **Ελέγξτε** τις ημερομηνίες πώλησης και λήξης.
Μην αγοράζετε προϊόντα
(συμπεριλαμβανομένων κρεάτων, πουλερικών ή
θαλασσινών) που δεν είναι ενημερωμένα.
Διαλέξτε **μόνο** τα πιο φρέσκα προϊόντα.

- **Μη** χρησιμοποιείτε κατεστραμμένα, σκουριασμένα ή βαθουλωμένα δοχεία. Βεβαιωθείτε ότι τα συσκευασμένα τρόφιμα είναι σωστά σφραγισμένα.
- **Επιλέξτε** ακηλίδωτα φρούτα και λαχανικά.
- **Μην** τρώτε φαγητά απέξω. Στο αρτοποιείο, αποφύγετε τα επιδόρπια και τα γλυκά που περιέχουν κρέμα και ζύμη.
- **Μην** τρώτε τρόφιμα που αγοράζονται από αυτοεξυπηρετούμενα ή χύμα δοχεία.

- **Μην** τρώτε προϊόντα γιαουρτιού και παγωτού μηχανής.
- **Μην** τρώτε δωρεάν δείγματα τροφίμων.
- **Μην** χρησιμοποιείτε σπασμένα ή μη ψυγμένα αυγά.
- **Πάρτε** τα κρύα και τα κατεψυγμένα φαγητά σας λίγο πριν κάνετε check out στο μανάβικο, ειδικά κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.
- **Ψύξτε** αμέσως τα τρόφιμα που αγοράσατε. Μην αφήνετε ποτέ φαγητό μέσα σε ζεστό αυτοκίνητο.

Τρώγοντας έξω

- Φάτε νωρίς για να αποφύγετε τα πλήθη.
- Ζητήστε το φαγητό να προετοιμάζεται φρέσκο σε εστιατόρια γρήγορου φαγητού.
- Ζητήστε πακέτα καρυκευμάτων μίας μερίδας και αποφύγετε τα εμπορευματοκιβώτια χύμα.
- Μην τρώτε από πηγές τροφίμων υψηλού κινδύνου, όπως μπαρ σαλάτας, λιχουδιές, μπουφέδες και μπαχαρικά και προμηθευτές στο δρόμο.

- **Μην** τρώτε ωμά φρούτα και λαχανικά όταν τρώτε έξω.
- **Ζητήστε** παστεριωμένους χυμούς φρούτων. Αποφύγετε τους "**φρέσκους**" χυμούς στα εστιατόρια.
- **Βεβαιωθείτε** ότι τα σκεύη είναι τοποθετημένα σε χαρτοπετσέτα ή καθαρό τραπεζομάντιλο και όχι ακριβώς πάνω στο τραπέζι.

• **Εάν θέλετε να διατηρήσετε τα υπολείμματά σας, ζητήστε ένα δοχείο και βάλτε το φαγητό σας αντί να ζητήσετε από τον διακομιστή να πάρει το φαγητό σας στην κουζίνα για να το κάνει.**

Written by The American
Cancer Society medical and
editorial content team