

Τρόφιμα και κορονοϊός: Οι βασικές οδηγίες από τον ΕΦΕΤ

Κανόνες καθημερινής υγιεινής για την προστασία από τον κορονοϊό

Ο Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων, στο πλαίσιο των προληπτικών μέτρων που έχει λάβει η κυβέρνηση για τη αποφυγή της διάδοσης του νέου κορονοϊού SARS-CoV-2 στη χώρα, ενημερώνει τους καταναλωτές και τις επιχειρήσεις τροφίμων για τα ακόλουθα.

Μη μετάδοση του νέου κορονοϊού μέσω των τροφίμων

Επιστήμονες και Αρχές σε όλο τον κόσμο παρακολουθούν την εξάπλωση του κορονοϊού SARS-CoV-2 και δεν έχουν υπάρξει έως σήμερα αναφορές μετάδοσης μέσω των τροφίμων.

Σύμφωνα με την δημοσίευση της Ευρωπαϊκής Αρχής για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA) τα επιστημονικά δεδομένα που αφορούν σε προηγούμενες εστίες λοιμώξεων από παρόμοιους κορονοϊούς (SARS-CoV, MERS-CoV), **δείχνουν ότι δεν σημειώθηκε μετάδοση μέσω κατανάλωσης τροφίμων.** Προς το παρόν, δεν υπάρχουν στοιχεία βάσει των οποίων να αποδεικνύεται ότι ο νέος κορονοϊός είναι διαφορετικός από τους προηγούμενους όσον αφορά τη μετάδοσή του μέσω της κατανάλωσης τροφίμων.

Το Ευρωπαϊκό Κέντρο Πρόληψης και Ελέγχου Νόσων (ECDC) δήλωσε ότι ο ιός **εξαπλώνεται από άνθρωπο σε άνθρωπο, κυρίως μέσω της αναπνευστικής οδού με σταγονίδια από μολυσμένα άτομα που φτερνίζονται, βήχουν ή εκπνέουν.**

Επιπλέον, σύμφωνα με τον Οργανισμό Αξιολόγησης Επικινδυνότητας της Γερμανίας (BfR), επί του παρόντος **δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι έχουν μολυνθεί άνθρωποι με τον νέο τύπο κορονοϊού μέσω της κατανάλωσης τροφίμων.** Δεν υπάρχουν, επίσης, γνωστές αναφορές σχετικά με λοιμώξεις από άλλους κορονοϊούς που οφείλονται σε κατανάλωση τροφίμων ή σε επαφή με ξηρές επιφάνειες. Η μετάδοση μέσω επιφανειών που έχουν πρόσφατα μολυνθεί από ιούς είναι, παρόλα αυτά, δυνατή μέσω μολύνσεων από τις αποχρέμψεις. Ωστόσο, αυτό είναι πιθανό να συμβεί μόνο σε σύντομο χρονικό διάστημα μετά τη μόλυνση, λόγω της σχετικά χαμηλής σταθερότητας των κορονοϊών στο περιβάλλον.

Σύμφωνα με την Εθνική Αρχή για την Υγιεινή και την Ασφάλεια των Τροφίμων, το Περιβάλλον και την Εργασία της Γαλλίας (ANSES), με την έως σήμερα γνώση, αποκλείεται η άμεση μετάδοση του ιού SARS-CoV-2 μέσω της πεπτικής οδού.

Κατ' αναλογία με άλλους γνωστούς κορονοϊούς, αυτός ο ιός είναι ευαίσθητος στις θερμοκρασίες μαγειρέματος. Έτσι, η θερμική επεξεργασία στους 63°C για 4 λεπτά μειώνει τη μόλυνση ενός προϊόντος διατροφής.

Παρόλο που δεν υπάρχουν ενδείξεις για τη μετάδοση του νέου κορονοϊού SARS-CoV-2 μέσω των τροφίμων ή και εισαγόμενων προϊόντων, ο ΕΦΕΤ υπενθυμίζει στους καταναλωτές την αυστηρή τήρηση των γενικών κανόνων καθημερινής υγιεινής.

Κανόνες καθημερινής υγιεινής για την προστασία από τον κορονοϊό:

- το σχολαστικό πλύσιμο των χεριών
- Στέγνωμα των χεριών με χαρτί μια χρήσης
- απολύμανση των χεριών με κατάλληλο απολυμαντικό
- ασφαλής προετοιμασία γευμάτων στο σπίτι
(http://www.efet.gr/files/F12938_Binder16.pdf)

- σωστός χειρισμός τροφίμων στο σπίτι
(http://www.efet.gr/files/F12879_Binder15.pdf)

- προετοιμασία και ψήσιμο των κρεάτων σε ψησταριές
- αποφεύγοντας τα τροφιμογενή νοσήματα
(http://www.efet.gr/files/F12562_Binder10.pdf)

Διατροφικά

Η τροφή είναι το καύσιμο και το «φάρμακο» του οργανισμού. Από την τροφή το σώμα λαμβάνει τα απαραίτητα συστατικά για να φτιάξει αντισώματα και να αυτο-ρυθμίσει τη λειτουργία του.

Φρόντισε να μην τρως πολύ. Η πολυφαγία κλέβει από την ζωτικότητα του οργανισμού. Η πολύ ή ακατάλληλη τροφή εφοδιάζει το σώμα με ανθυγιεινή ύλη και κατά συνέπεια δυσχεραίνεται η κανονική του λειτουργία. Η πολυφαγία κατέχει σημαντική θέση μεταξύ των αιτιών της «αρρώστιας».

Η διατροφή αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα υγείας και επηρεάζει όλες τις λειτουργίες στον άνθρωπο, με θετικό ή αρνητικό τρόπο. Παρακάτω θα αναφερθούν σημαντικά στοιχεία που εμπλέκονται στην σωστή λειτουργία των πνευμόνων σε σχέση με τις διατροφικές μας συνήθειες.

Αντιοξειδωτικά

Μπορούμε να καταπολεμήσουμε τη ζημιά που προκαλείται στον οργανισμό μας από τα οξειδωτικά στρες καταναλώνοντας τροφές πλούσιες σε αντιοξειδωτικά. Τα αντιοξειδωτικά «καθαρίζουν» αποτελεσματικά τις ελεύθερες ρίζες και έτσι αποτρέπουν την πρόκληση βλάβης από αυτές.

Αντιοξειδωτικές ουσίες είναι η **βιταμίνη C** (εσπεριδοειδή, ακτινίδιο, μπρόκολο, πράσινες πιπεριές), το **β-καροτένιο** (βερίκοκα, μάνγκο, καρότα, πιπεριές, σπανάκι), η **βιταμίνη E** (σπόροι, τα φύτρα του σταριού, αμύγδαλα, φιστίκια), το **λυκοπένιο** (ντομάτες) και το **σελήνιο** (σπόροι, θαλασσινά).

Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα

Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα είναι απαραίτητα για την υγεία μας αλλά δεν περιλαμβάνονται επαρκώς στη διατροφή των περισσότερων. Τα ωμέγα-6 λιπαρά οξέα είναι εξίσου απαραίτητα αλλά καταναλώνονται κατά κόρον.

Η ιδανική αναλογία σε ωμέγα-6 και ωμέγα-3 στη διατροφή μας είναι 4 προς 1. Ωστόσο η μέση αναλογία στη σύγχρονη διατροφή πλησιάζει το

20 προς 1. Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα βοηθούν στον **έλεγχο της ανάπτυξης των καρκινικών κυττάρων**.

Επίσης παρουσιάζουν αντιφλεγμονώδη δράση με μείωση της παραγωγής κυττάρων που συμμετέχουν στις ασθματικές και αλλεργικές αντιδράσεις. Πηγές ωμέγα-3 λιπαρών οξέων αποτελούν τα **λιπαρά ψάρια**, τα **οστρακόδερμα**, η **σόγια** και τα **φυλλώδη λαχανικά**.

Μαγνήσιο

Το μαγνήσιο είναι απαραίτητο για την υγεία. Το μαγνήσιο συμβάλλει στη λειτουργία των ενζύμων. Μπορεί επίσης να βοηθήσει τους μύες στις αναπνευστικές μας οδούς να χαλαρώσουν και βοηθά στον έλεγχο της αντίδρασης του σώματός μας κατά την καταπολέμηση των λοιμώξεων.

Πηγές μαγνησίου αποτελούν οι **ξηροί καρποί**, τα **δημητριακά**, οι **σπόροι**, τα **καρότα**, το **σπανάκι** και τα **θαλασσινά**.

Ισορροπημένη διατροφή

Η ισορροπημένη διατροφή με υψηλή πρόσληψη **φρούτων**, **λαχανικών** και **ψαριών** μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης πνευμονικών νόσων, ιδιαίτερα του άσθματος και της ΧΑΠ.

Παρά το γεγονός ότι η διατροφή και οι επιπτώσεις της στους πνεύμονές μας αποτελούν ακόμα αντικείμενο μελέτης, είναι σαφές ότι μπορούμε να βοηθήσουμε την υγεία των πνευμόνων μας κάνοντας τα εξής:

- Να έχουμε ισορροπημένη διατροφή με πολλά φρούτα, λαχανικά, ψάρια
- Να μειώσουμε την πρόσληψη αλατιού
- Να περιορίσουμε την ποσότητα των τρανς και των ωμέγα-6 λιπαρών οξέων στη διατροφή μας
- Να διατηρούμε το βάρος μας σε υγιές επίπεδο
- Να ασκούμε με μέτρο