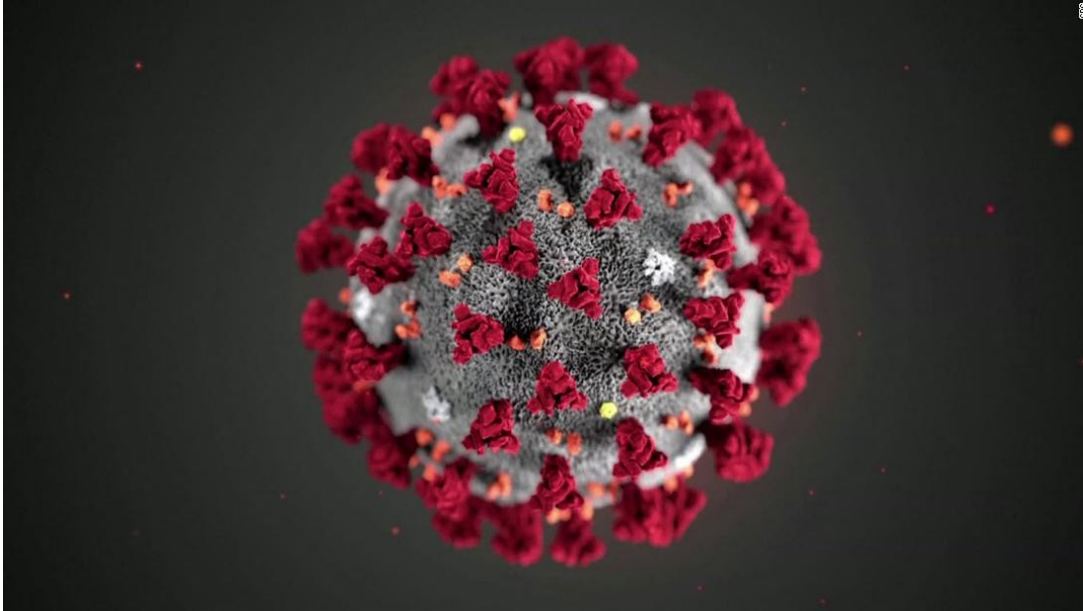


Κορονοϊός και τρόφιμα - Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε

Γράφτηκε από τον: [Νίκος Καφετζόπουλος](#)



Όσο εξαπλώνεται ο νέος κορονοϊός, τόσο αυξάνεται και η ανησυχία του κόσμου σχετικά με τη μετάδοσή του. Το τρόφιμο είναι κάτι που θα μπαίνει πάντα στα σπίτια των ανθρώπων και πάντα θα καταναλώνεται. Έχει ιδιαίτερη σημασία λοιπόν να αποσαφηνίσουμε τη σχέση του τροφίμου με την διάδοσή του ιού. Ας δούμε τι λένε οι έρευνες και ας απαντήσουμε τα πιο κρίσιμα ερωτήματα.

Πόσο διαρκεί ο ιός στις συσκευασίες και στο φαγητό;

Τα δεδομένα για το πόσο καιρό μπορεί ο ιός να μείνει ενεργός στα τρόφιμα και τις συσκευασίες είναι περιορισμένοι, αλλά γενικά τα υικά φορτία παραμένουν ενεργά στις μη πορώδεις επιφάνειες όπως το μέταλλο και το πλαστικό και διασπώνται ταχύτερα σε οργανικές επιφάνειες όπως το χαρτόνι ή το τρόφιμο.

Μπορώ να κολλήσω το COVID-19 από το φαγητό που έχει αγγίξει κάποιος μολυσμένος από τον κορονοϊό;

Δεν υπάρχουν επί του παρόντος στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι ο COVID-19 μπορεί να εξαπλωθεί μέσω τροφίμων ή συσκευασίας τροφίμων. Σύμφωνα με τους μεγαλύτερους οργανισμούς υγείας και ασφάλειας τροφίμων παγκοσμίως, συμπεριλαμβανομένου του CDC (Αμερικάνικο Κέντρο Ελέγχου Ασθενειών), του USDA και της Ευρωπαϊκής Αρχής για την Ασφάλεια των Τροφίμων, δεν υπάρχουν στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι ο COVID- μπορεί να διαδοθεί μέσω της συσκευασίας τροφίμων ή τροφίμων. Προηγούμενες μελέτες σε άλλους κορονοϊούς, δεν έχουν δείξει επίσης τέτοια πιθανότητα.

Είμαστε σίγουροι ότι τα τρόφιμα δεν είναι ένας φορέας της μετάδοσης COVID-19;

Όχι, δεν ξέρουμε με βεβαιότητα. Ωστόσο, υπάρχουν ισχυρά στοιχεία που δείχνουν ότι τα τρόφιμα δεν είναι φορέας. Η επιδημιολογία των τροφιμογενών παθογόνων είναι καλά μελετημένη, ενώ τα κυβερνητικά δεδομένα αρχίζουν από το 1938. Η Σιγκαπούρη παρακολούθησε τους ασθενείς COVID-19 και τους υπέβαλε σε εκτεταμένες συνεντεύξεις για να προσπαθήσει να καθορίσει τα πρότυπα της εξάπλωσης. Δεν φάνηκε να έγινε καμία εξάπλωση από μολυσμένα τρόφιμα ή ποτά.



Ας πούμε ότι ένας υπάλληλος εστιατορίου βήχει κατά την προετοιμασία του φαγητού μου. Πώς θα μπορούσα να μην πάρω τον ιό από το φαγητό;

Τα δεδομένα αυτή τη στιγμή δείχνουν ότι ο κίνδυνος είναι πάρα πολύ μικρός. Μεγάλη επισκόπηση μελετών παρατήρησης των αναπνευστικών ιών από το επιστημονικό περιοδικό *Current Opinion in Virology* του 2018 εξηγεί ότι οι αναπνευστικοί ιοί αναπαράγονται κατά μήκος της αναπνευστικής οδού – και όχι κατά μήκος του πεπτικού σωλήνα.

Υπάρχουν άλλοι κίνδυνοι που σχετίζονται με τα τρόφιμα;

Γενικά στη βιομηχανία τροφίμων, οι εργαζόμενοι είναι ειδικά εκπαιδευμένοι στην ασφάλεια και την υγιεινή. Κανονισμοί και ειδικά πρωτόκολλα ρυθμίζουν όλη την αλυσίδα. Τη θέση του νεροχύτη, τον τύπο σαπουνιού που χρησιμοποιείται σε αυτά, τη συχνότητα απολύμανσης των επιφανειών εργασίας, τη θερμοκρασία του πλυντηρίου πιάτων, τη θερμοκρασία που θα μαγειρευτούν τα τρόφιμα, τη διαδικασία καθαρισμού και αποθήκευσης κ.λπ. Οποιοδήποτε εστιατόριο ή βιομηχανία τροφίμων πρέπει να ακολουθεί όλες αυτές τις οδηγίες. Οι κυρώσεις για μη συμμόρφωση ποικίλλουν αλλά είναι πολύ αυστηρές. Καταλήγουμε λοιπόν στο εξής: Η κατανάλωση τροφίμων δεν είναι πιο επικίνδυνη από οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα εκτελείτε σε καθημερινή βάση, και στην οποία έρχεστε σε επαφή με αντικείμενα που έχουν

χειριστεί άλλοι άνθρωποι. Τα πρότυπα υγιεινής που ισχύουν στις επιχειρήσεις τροφίμων καθιστούν τον κίνδυνο ακόμη μικρότερο.

Είναι πιο πιθανό να κολλήσω τον COVID-19 από take **away**, delivery ή το μαγείρεμα στο σπίτι;

Ο κύριος παράγοντας κινδύνου είναι η εγγύτητα με άλλους ανθρώπους και όχι το φαγητό καθαυτό. Πιο πιθανό λοιπόν είναι να κολλήσετε από τον ταμιά, παρά από το τρόφιμο που σας έδωσε. Υπό αυτήν έννοια, το μαγείρεμα στο σπίτι είναι ασφαλέστερο από το να πάτε στο μαγαζί να τα πάρετε. Όμως υπάρχει και κάτι άλλο. Για να μαγειρέψετε, πρέπει να πάτε σούπερ μάρκετ. Εκεί υπάρχουν άλλοι τρόποι να κολλήσετε, πχ αγγίζοντας συσκευασίες, καρότσια, ασανσέρ κλπ.

Ο μάγειρας στο τοπικό εστιατόριο σας πιθανότατα ακολουθεί αυστηρότερα πρωτόκολλα υγιεινής και ασφάλειας από ό, τι ο εργαζόμενος στις σουπερμάρκετ που φυλάσσει τα ράφια. Ένας καλός κανόνας γενικά είναι να αντιμετωπίζετε οτιδήποτε έρχεται στο σπίτι σας από έξω (φαγητό, προϊόντα, ταχυδρομείο) ως μολυσμένο. Απολυμάνετε τις συσκευασίες, πλύνετε τα χέρια σας μετά την τοποθέτησή τους στο σπίτι, ξανά πλύνετε τα πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το μαγείρεμα και γενικά τηρήστε όλους τους κανόνες υγιεινής τροφίμων ([διαβάστε εδώ](#)).

Το ζέσταμα του φαγητού καταστρέφει τον ιό;

Ναι. Όπως με οποιοδήποτε βακτήριο ή ιό, το ασφαλές μαγείρεμα σκοτώνει όλους τους παθογόνους μικροοργανισμούς. Και όσο υψηλότερη η θερμοκρασία, τόσο λιγότερο χρόνο θα χρειαστείτε για να μειώσετε το ιικό ή το βακτηριακό φορτίο. Με τη σαλμονέλα, για παράδειγμα, 75 ° C ζέσταμα για 5 δευτερόλεπτα, θα μειώσει το βακτηριακό φορτίο από 100.000 βακτήρια σε 1. Λάβετε υπόψη ότι μιλάμε για τη **θερμοκρασία του φαγητού**, όχι του φούρνου (ένα ειδικό θερμόμετρο φαγητού θα σας βοηθήσει).

Οι θερμοκρασίες και οι χρόνοι για τους κορονοϊούς δεν έχουν ακόμη ερευνηθεί πλήρως, αλλά η βιβλιογραφία δείχνει ότι θερμοκρασία 65 ° C για τουλάχιστον 3 λεπτά είναι επαρκής. Οι ειδικοί του τομέα υποθέτουν ότι ο ιός θα ανταποκριθεί όπως και άλλοι παθογόνοι παράγοντες και ότι οι θερμότερες θερμοκρασίες θα απαιτούν μικρότερους χρόνους, αλλά προς το παρόν δεν διαθέτουμε πειραματικά δεδομένα.



Πώς μπορώ να αποστειρώσω το φαγητό μου;

- Ζεστάνετε τα υγρά όπως σούπες, σάλτσες μέχρι τον βρασμό, φροντίζοντας να ανακατεύετε συχνά, ώστε να θερμαίνεται ομοιόμορφα όλη η ποσότητα.
- Όταν χρειαστεί, ζεστάνετε το φαγητό στον φούρνο μικροκυμάτων μέχρι το σημείο να καίει τόσο που να μη μην μπορείτε να φάτε κατευθείαν. Για τους περισσότερους φούρνους μικροκυμάτων, αυτό σημαίνει περίπου 90 δευτερόλεπτα (αλλά η ισχύς μικροκυμάτων μπορεί να ποικίλλει).
- Πριν βάλετε κάτι στον φούρνο, προθερμάνετε τον 205 ° C, πριν τοποθετήσετε το φαγητό.

Η «ζώνη κινδύνου» ισχύει για το SARS-CoV-2;

Ίσως να είστε εξοικειωμένοι με την έννοια της «ζώνης κινδύνου», την περιοχή θερμοκρασιών του φαγητού μεταξύ 5-60 C στην οποία αναπτύσσονται τα βακτηρίδια. Ο σωστός χειρισμός τροφίμων ορίζει τα τρόφιμα να μην μένουν περισσότερες από 2-4 ώρες μεταξύ αυτών των ζωνών θερμοκρασίας πριν από την κατανάλωση. Τα καλά νέα είναι ότι οι ιοί απαιτούν ένα κύτταρο ξενιστή για να πολλαπλασιαστούν και το φαγητό δεν είναι τέτοιος. Βέβαια θα πρέπει να συνεχίσετε να ακολουθείτε τους κανόνες ασφάλειας των τροφίμων γιατί δεν έχουν σταματήσει να υπάρχουν οι υπόλοιποι παθογόνοι μικροοργανισμοί. Περισσότερα [εδώ](#).

Συμπέρασμα

Η κοινωνική απόσταση, η καλή υγιεινή και η αποφυγή επαφής με το πρόσωπό σας είναι οι σημαντικότερες προφυλάξεις που πρέπει να λάβετε, αλλά υπάρχει και κάτι ακόμα. Ο επαρκής ύπνος, η σωστή διατροφή ([διαβάστε εδώ](#)), η άσκηση, η διαχείριση του στρες είναι βασικότεροι παράγοντες για την υγεία σας και για την λειτουργία του ανοσοποιητικού σας. Οι μετα-αναλύσεις της επιστημονικής έρευνας δείχνουν ότι το μακροχρόνιο άγχος και η κόπωση μπορούν να αποδυναμώσουν την ανταπόκριση του ανοσοποιητικού σας συστήματος σε λοίμωξη και ένα υγιές ανοσοποιητικό σύστημα είναι η πρώτη γραμμή άμυνας όχι μόνο ενάντια στον κοροναϊό αλλά εναντίον πλήθους άλλων παθογόνων.

Όσο δύσκολο και να είναι το να διατηρήσετε το μυαλό σας χαλαρό, τώρα δεν είναι η κατάλληλη στιγμή να ασχοληθείτε με την εργασία ή με την πολιτική ή να μείνετε όλη νύχτα να ερευνάτε άρθρα για τον κοροναϊό. Χαλαρώστε και περάστε χρόνο με την οικογένειά σας.