

În perioada Sărbătorilor de iarnă

## La ce trebuie să fim atenți când cumpărăm carne de porc

În perioada Sărbătorilor de iarnă, din cauza creșterii consumului de carne de porc, există un mare risc de toxoinfecții alimentare și îmbolnăviri cu trichineloză. Atenție, așadar, la cum cumperi carne, din ce locuri și cum o păstrezi cât mai proaspătă. Iată câteva sfaturi utile de care ar trebui să ții cont pentru a-ți proteja sănătatea!

### Cumpără din magazine autorizate

Specialiștii epidemiologi din cadrul Ministerului Sănătății recomandă să nu se consume carne de porc neexaminată trichineloscopic și să se evite achiziționarea acesteia din alte locuri decât magazinele specializate, scrie click.ro. Nu cumpăra carne de porc de la vânzătorii neautorizați! Cumpără din măcelărie, de la raioanele de carne din supermarket sau hypermarket. Aceste magazine sunt avizate sanitar și, astfel, sunt cele mai sigure locuri de unde poți cumpăra liniștit, fără să riști să te îmbolnăvești.

### Atenție la termenul de valabilitate!

Efoarte important când cumpărăm carne să verificăm termenul de valabilitate a acesteia. Citește întotdeauna eticheta lipită pe spatele produsului și verifică dacă acesta se încadrează în termenul de valabilitate. Nu cumpăra carne dacă nu e etichetată corespunzător. În nici un caz nu consuma carne dacă ți se pare că are un miros puternic, neplăcut.

### Cum recunoști produsele proaspete

Carnea proaspătă nu trebuie să aibă o textură lipicioasă sau să se lipească de degete. Aici este vorba atât despre carnea macră cât și despre cârnați, tobă, lebăr etc. Carnea de porc trebuie să fie tare, trandafirie, cu fibrele dense. Grăsimea are culoare albă sau roz, este moale, iar la frecare lasă o senzație de unsuros. Carnea purceilor este roz albicioasă și are consistență moale, iar carnea animalelor bătrâne este roșu închis și are consistență tare. Carnea de porc moale, palidă, succulentă nu este de calitate și este recomandat să nu o consumăm. Nu cumpăra preparate din carne cu membrane crăpate, cu goluri în compoziție, cu acumulări de grăsime sau apă sub membrană.

**Carnea se ține la -18° C**



În primul rând, când mergi la cumpărături este indicat să iei produsele din carne la sfârșit, pentru ca acestea să stea cât mai puțin timp la temperaturi mai ridicate decât cele din combina frigorifică. Când ai ajuns acasă, primul lucru pe care trebuie să-l faci este să depozitezi carnea în frigider, dacă o consumi repede, fie în congelator, dacă o vei prepara a doua zi. În frigider, carnea trebuie să stea în zona cea mai rece, adică foarte departe de ușă. Dacă este preparată repede, o poți păstra în ambalajul ei original. De asemenea, carnea de porc nu trebuie păstrată în pungi de hârtie sau plastic, ci în tăvițe de poliester acoperite cu celofan la o temperatură de 0-4 grade Celsius.

### 4 sfaturi de la Protecția

#### Consumatorilor

Ambalajul trebuie să fie impecabil. Nu cumpărați dacă este murdar sau deteriorat. Nu cumpărați produse alimentare din locuri neautorizate, la colț de stradă. Riscați să luați un produs alterat. Pe etichetă trebuie să scrie numele produsului, termenul de valabilitate, ingredientele. Înscrisura acestor elemente trebuie făcută pe produs, pe un afiș, anunț sau în orice altă formă, fără risc de confuzie. Produsele de panificație, patiserie și cofetărie trebuie consumate în 24 de ore de la fabricație. Verificați culoarea, consistența, gustul și mirosul.

#### Ce este trichineloză și cum se manifestă

Trichineloză e o boală determinată de *Trichinella spiralis*, care ajunge în organismul uman în

urma consumului de carne infestată. Semnele clinice de boală sunt: tulburări digestive (dureri abdominale, diaree, grețuri, vărsături), care apar la 1-2 zile după consumul de carne infestată; febră, edeme palpebrale și faciale însoțite de conjunctivită; dureri musculare și adinamie.

#### Cum recunoști produsele alterate

Pentru că mezelurile conțin arome, E-uri, nitriți, multă apă și coloranți artificiali, ele vor avea o culoare roz care dă senzația de prospețime. Iar acest lucru ne poate păcăli. La ce să fim atenți? La miros! După miros ne vom da seama imediat dacă este bine să cumpărăm sau nu produsul respectiv", explică nutriționistul Cornelia Zugravu. „În ceea ce privește carnea neprocesată, mirosul puternic apare în zona articulațiilor, așa că ar trebui să verificăm cu atenție oasele. Organele însă se strică cel mai repede. Ficatul de porc sau de vită, dacă are o consistență moale, dacă se rupe sau se taie foarte ușor, ar trebui aruncat la gunoi. De asemenea, dacă produsul din carne este lipicios, acoperit cu mucus, nu este recomandat consumului. În cazul în care carnea stă foarte mult timp la congelator, vom observa că prinde un miros rănced și are un aspect albicios. Asta înseamnă că a răncedit grăsimea. Pentru a evita răncézirea grăsimii, înainte de a pune carnea la congelator, stropește-o cu apă. La temperaturi foarte scăzute, apa va îngheța și va proteja carnea.

Pe scurt.

### Alte 15 cazuri nou-confirmate de rujeolă, raportate în ultima săptămână

Alte 15 cazuri nou-confirmate de rujeolă au fost raportate în ultima săptămână, astfel că numărul îmbolnăvirilor a ajuns la 15.555, din care 59 de decese, potrivit Centrului Național de Supraveghere și Control al Bolilor Transmisibile (CNSCBT), conform news.ro. Potrivit CNSCBT, numărul total de cazuri confirmate cu rujeolă în România raportate până în 14 decembrie este 15.555, din care 59 de decese.

Astfel, în perioada 10-14 decembrie au fost raportate încă 15 cazuri nou-confirmate în cinci județe și în municipiul București. Opt cazuri au fost confirmate în Bihor, trei în Sălaj, câte unul în Dolj, Galați, Neamț și București.

Rujeola (pojarul) este o boală infecțioasă care adesea duce la complicații.

### Nou focar de pestă porcină! Vezi unde

Ca și când nu ar fi fost de ajuns ce s-a întâmplat până acum în ce privește pesta porcină, care a afectat zeci de mii de mici crescători și sute de milioane de animale, iată că autoritățile au confirmat un nou focar de pestă porcină! Virusul pestei porcine africane a fost confirmat la o exploatare comercială din satul Fierbinți, județul Dâmbovița, anunță



Prefectura. Ca urmare, s-a luat decizia de ucidere a celor 61 de porcine din exploatarea comercială afectată, precum și decizia de ecarisare alternativă și de instituire a zonelor de restricție. Autoritățile precizează că pesta porcină africană nu afectează oamenii, neexistând nici cel mai mic risc de îmbolnăvire pentru oameni, acest virus având, însă, impact la nivel economic și social.

## Salariile din Sănătate i-au convins: medicii români revin în țară

Ministrul Sănătății, Sorina Pinte, a declarat că anul acesta față de anii anteriori au plecat mai puțini medici în alte țări, iar în ce privește revenirea medicilor în țară, cei mai mulți se întorc din Anglia și din Franța. Întrebată dacă după majorările salariale din acest an s-au întors medici în România, ministrul a răspuns că sunt mulți medici care solicită informații, însă aceștia vor să revină

majoritatea în centrele universitare și mai puțin în orașele mici. "Eu pot să vă spun că au plecat mai puțini (medici n.r.), adică în 2016 Centrul de resurse umane a eliberat în jur de 3.000 de certificate de conformitate, necesare pentru munca în străinătate, iar anul acesta, până în luna noiembrie, s-au eliberat 2.100 de certificate de conformitate. Nu știm dacă toți cei care au ridicat aceste certificate

de conformitate pleacă să muncească și în afară. Dar pot să vă spun că de venit sunt mulți care solicită informații, din păcate marea majoritate își doresc să revină în centrele universitare, nu-și doresc să vină inclusiv în orașele mici sau în orașele din județele României. Foarte puțini care vor în orașele mici, dar sunt județe unde au venit până la 11 medici din străinătate. (...) Sunt județe

unde au venit 18, pot să vă spun că au venit foarte mulți medici din Anglia, apoi urmează Franța, din Germania mai puțin", a spus Sorina Pinte, la Realitatea Tv.

Ministrul Sănătății a menționat că județele în care este cea mai mare nevoie de medici sunt: Tulcea, Brăila, Galați, Giurgiu, Călărași, Teleorman, Dâmbovița și Prahova.