

Veilig omgaan met eten en drinken

Hygiënisch boodschappen doen en bewaartips

Op een veilige manier met eten omgaan is belangrijk, omdat het ziektes voorkomt. Veiligheid en hygiëne zijn een issue als je eten gaat klaarmaken. Handen wassen voordat je eten gaat klaarmaken en voordat je gaat eten. Rauwe en al klaargemaakte voedingsmiddelen gescheiden houden. Vlees goed verhitten. Het is allemaal erg belangrijk in de strijd tegen voedselvergiftigingen en -infecties, die zo'n half miljoen keer per jaar voorkomen in Nederland en die erg vervelend zijn. Maar jouw rol in het veilig omgaan met je voedsel begint al veel eerder, in de winkel om precies te zijn. Daar koop je je eten en daar begint jouw verantwoordelijkheid. En eenmaal thuis zorg je ervoor dat je je voedsel veilig bewaart.

In de winkel

Er is een aantal dingen waarmee je rekening kunt houden als je boodschappen doet, om bederf te voorkomen. Check altijd even de houdbaarheidsdatum op de verpakking, voordat je iets koopt. Als je inderdaad van plan bent om het product te gaan eten of drinken voordat de houdbaarheidsdatum verlopen is, dan kun je het product kopen. Bij twijfel: niet doen. Koop bijvoorbeeld ook geen grote verpakkingen/porties als je denkt dat je die niet opkrijgt voor het verstrijken van de houdbaarheidsdatum. Dat is zonde, want je loopt dan het risico op een voedselinfectie, of je zult het product moeten weggooien. Een ander 'verpakkingspuntje': kijk goed of de verpakking van een product niet beschadigd is. Een beschadigde verpakking versnelt het bederf.

Voor gekoelde producten en diepvriesproducten geldt: koop deze producten (vlees, vis, melk) pas aan het eind van je ronde door de supermarkt en doe ze het liefst in een koeltas. Eenmaal thuisgekomen moet je deze producten juist als eerste weer opbergen. Ga na het boodschappen doen zo snel mogelijk naar huis en berg alle boodschappen thuis meteen op.

Thuis

Ook opbergen en bewaren is belangrijk in het proces van veilig omgaan met je eten en drinken. Bewaaradviezen kun je op het etiket van een product lezen. Uiteraard is het bij elk product dat je opbergt belangrijk dat de plaats waar je het opbergt schoon is en dat het voedsel goed is verpakt. Op die manier geef je bacteriën en insecten zo min mogelijk kans. Een koelkast is koel om de groei van schadelijke bacteriën te remmen. De beste temperatuur voor je koelkast is 4 graden. Wat moet er eigenlijk allemaal in de koelkast? Bederfelijke producten, zoals rauw vlees, vleeswaren, gebak, zachte kaas en gesneden groente moeten altijd gekoeld worden bewaard. Koelkasttips: zet de oudste producten vooraan. Zo maak je je voorraad het snelst op. Zet de bederfelijkste spullen op de koudste plek (koelkasten met *** of **** zijn onder- en achterin het koudst, koelkasten met * of ** juist bovenin) en zet minder bederfelijke spullen, zoals dranken, op de minder koude plekken. Houd rauwe producten goed gescheiden van klaargemaakte producten.

Veel niet-bederfelijke producten kun je rustig in kelder, voorraadkast of

keukenkast bewaren. Bewaar droge producten, zoals meel, rijst en pasta, goed afgesloten. Op 'natte' producten zal staan: na opening gekoeld bewaren. Als je deze producten, zoals augurken, pesto en sandwichspread, eenmaal geopend hebt, moet je ze daarna in de koelkast bewaren. Een iets andere aanduiding is: na openen koel bewaren. Dan hoeft je het product niet per se in de koelkast te zetten. Een koele kelder of kast tot een graad of 15 is dan prima. Het is trouwens altijd belangrijk dat de temperatuur niet te hoog oploopt, want ook producten die je niet hoeft te koelen, bederven bij hoge temperatuur sneller of drogen uit.

De vriezer remt de groei van bacteriën, of stopt die zelfs helemaal. Een paar tips voor je vriezer: Zorg dat de temperatuur lager is dan -18 °C, doe niet te veel producten ineens in de vriezer, vries geen warme etenswaren in en houd de in te vriezen porties klein. Op deze manier kan de vriezer zijn werk het beste doen, namelijk de kwaliteit van je voedsel bewaken. En tot slot: als je iets uit de vriezer haalt, laat het dan ontdooien in de koelkast.

Bron: Gezondheidsnet

VOEDING

BEWEGING

TIPS

ONTSPANNING

ERVARINGEN

GEZONDHEID

WWW.BENFIT.NL

Maaltijdsalade ongezonder dan hamburger?

In Groot-Brittannië is onderzoek gedaan naar de voedingswaarden van maaltijdsalades en wat blijkt? Sommige salades bevatten meer vet en calorieën dan een Big Mac met medium friet bij McDonalds. De grootste boosdoeners in de salades zijn mayonaise en romige dressingsauzen.

Toen diverse supermarktsalades aan een analyse werden onderworpen, bleek dat in veel gevallen verhoudingsgewijs veel mayonaise wordt gebruikt als dressing. Dat staat meestal niet zo op de verpakking, overigens. De meeste fabrikanten hebben de mayonaise als ingrediënt opgesplitst in de diverse componenten ervan. Daardoor lijkt de lijst met ingrediënten een stuk gezonder dan ze in werkelijkheid is. Als je dus vlak voor sluitingstijd door de supermarkt rent op zoek naar een snelle en gezonde maaltijd, lees dan de voedingswaarden goed door.

Bron: *Gezonderworden.nl*

Overtollig lichaamsvet is één van de hoofdoorzaken van kanker

Onderzoek wijst uit dat overtollig lichaamsvet het risico op kanker aanzienlijk verhoogt. De rol van dit lichaamsvet bij het ontstaan van kanker is zó groot dat gezegd kan worden dat, na niet roken, het behouden van een gezond gewicht het beste middel is om de kans op kanker te verkleinen. Vooraanstaand wetenschapper Martin Wiseman, wetenschappelijk en medisch adviseur van het internationale World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk zegt dat veel gevallen van kanker voorkomen hadden kunnen worden als iedereen een Body Mass Index (BMI) onder de 25 zou hebben.

Overgewicht verhoogt het risico op kanker in de borst, darm, alvleesklier, baarmoeder, nier, galblaas en slokdarm. Jaarlijks wordt in Nederland bij ruim 29.000 mensen één van deze soorten kanker geconstateerd. Professor Wiseman: "voor Engeland zijn preventiepercentages berekend en hieruit is gebleken dat 17% van de gevallen van bovenstaande vormen van kanker voorkomen had kunnen worden als iedereen een BMI onder 25 zou hebben. Voor Engeland zijn dat dus duizenden gevallen van kanker per jaar. We gaan er op dit moment van uit dat deze cijfers ook voor Nederland zouden kunnen gelden."

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds, dat deel uitmaakt van het internationale WCRF netwerk, adviseert iedereen te streven naar een slank postuur, maar ondergewicht te vermijden. Een gezond gewicht is een BMI tussen de 18,5 en 25. Hoe lager de BMI is binnen deze grenzen

van een gezond gewicht, hoe lager ook de kans op kanker. Wetenschappers schatten in dat de kans op darmkanker 15% hoger is bij een BMI van 25 dan bij een BMI van 18,5.

De recente groei van het aantal mensen met overgewicht in Nederland is dan ook zorgelijk. Momenteel kampt 40% van de volwassenen en 12% van de jongeren tussen de 2 en 19 jaar in Nederland met overgewicht (een BMI tussen de 25 en 30). 11,5% van de volwassenen en 3% van de jongeren heeft zelfs ernstig overgewicht (obesitas, BMI hoger dan 30).

Professor Wiseman: "een groot deel van de bevolking weet echter niet dat lichaamsgewicht (en andere factoren op het gebied van leefstijl, zoals voedingspatroon en lichaamsbeweging) een grotere invloed hebben op de kans op kanker dan erfelijkheid. Daarom is het van groot belang dat we deze informatie onder de

Ben ik te zwaar?

De eenvoudigste manier om te meten of je te zwaar (of te licht) bent, is de omtrek van je middel meten. Het is niet helemaal betrouwbaar, want je kunt te zwaar zijn, maar toch een slanke taille hebben. Of je kunt slank zijn, maar net bij je middel wat extra kilo's hebben zitten. Zie de methode als een indicatie. Je hebt alleen maar een centimeter nodig. Meet je ontblote middel ter hoogte van je navel. Adem uit en ontspan je buik. Trek de centimeter niet aan. Bij mannen betekent een middelomtrek van meer dan 102 cm dat ze te zwaar zijn, bij vrouwen als de omtrek meer dan 88 cm is. Het zijn natuurlijk maar gemiddelden, maar bij benadering kun je zeggen dat als bij mannen de omtrek tussen de 94 en 102 cm is, en bij vrouwen tussen de 80 en 88, afvallen niet nodig is. Alleen als daar een speciale medische reden voor is zou het toch nodig kunnen zijn om af te vallen.

aandacht brengen bij zoveel mogelijk mensen. Want het positieve is dat we zelf iets kunnen doen om ons te beschermen tegen kanker. Met simpele veranderingen in onze voeding en leefstijl kunnen we het risico op kanker al aanzienlijk verlagen."

Wetenschappers schatten in dat als we gezond zouden eten, voldoende zouden bewegen en een gezond gewicht zouden hebben, we een derde van alle gevallen van veelvoorkomende vormen van kanker kunnen voorkomen. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds raadt naast te streven naar een slank postuur, iedereen ook aan om de consumptie van calorierijk voedsel te beperken en dat van suikerrijke dranken te vermijden. Niet omdat deze producten direct het risico op kanker verhogen, maar wel bijdragen aan de kans op overgewicht.

Meer over kankerpreventie en de tien aanbevelingen van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds op www.wcrf.nl.

Recepten voor een gezonde picknick

Lekker fietsen.... of wandelen.... en daarna gezellig picknicken in de bossen, het park of een mooi groen landschap! Wat is er nou lekkerder dan op een kleedje, in het zonnetje te genieten van de door jezelf gemaakte broodjes, sandwiches en salades?

Een eenvoudige picknick

* Neem wat bruine zachte en harde broodjes mee. Het is makkelijk om ze van te voren al te besmeren. Denk aan ham, 30+ kaas, gerookte zalm of tonijn (op water).

* Doe rauwkost in een bakje zoals, tomaat, komkommer, augurk en worteltjes.

* Kies voor een thermoskan thee of een lekker sapje erbij en met een lekkere fruitsalade heb je een gezonde picknick die niet veel voorbereiding nodig heeft.

Een uitgebreide picknick

* Met sandwiches kun je eindeloos variëren. Zowel met het brood als met het beleg. Een sandwich bestaat uit 3 boterhammen met beleg ertussen die schuin worden doorgesneden, dan heb je 2 sandwiches. Sandwiches zijn ideaal om mee te nemen in je lunchpakket of in een picknickmand. Bijvoorbeeld met kipfilet, gerookte zalm, komkommer/tomaat of zuivelspread. Je kunt de sandwiches best een paar uur van te voren maken, als je ze maar goed verpakt in aluminiumfolie en in een koelbox of koelkast legt.

* Lekkere salades zijn makkelijk mee te nemen. Denk eens aan een rauwkostsalade, een koude pasta of rijstsalade met koude groenten of rauwkost en een yoghurt dressing.



* Ongerolde gevulde wraps met gerookte kip, kalkoenfilet, 30+ kaas of zalm met ijsbergsla en maïs zijn ook erg makkelijk voor te bereiden en mee te nemen.



Dingen waar je op moet letten bij een picknick

* Laat alles zo lang mogelijk in de koelkast voor vertrek, zeker op warme dagen ivm de houdbaarheid.

* Verpak alles goed. Het beste is om het in een koelbox mee te nemen met daarin koelelementen.

* Vergeet de keukenrol of vochtige doekjes niet om de handen nadien schoon te maken.

* Anti-muggenspray en een foto toestel.

* En om niet te vergeten, bestek en een gezellig kleed om op te zitten.