



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Διεύθυνση Επιδημιολογικής Επιτήρησης και Παρέμβασης για Λοιμώδη Νοσήματα

Συστάσεις για την κατανάλωση τροφίμων που διατηρούνται στο ψυγείο σε περίπτωση

διακοπής ηλεκτρικού ρεύματος

Σε περίπτωση διακοπής ηλεκτρικού ρεύματος συστήνεται η κατανάλωση τροφίμων που μπορούν να διατηρηθούν εκτός ψυγείου προς αποφυγή εκδήλωσης συμπτωμάτων γαστρεντερίτιδας. Τα οικιακά ψυγεία διατηρούν τα τρόφιμα ασφαλή έως και 4 ώρες μετά από ενδεχόμενη διακοπή ρεύματος [1]. Για το λόγο αυτό συστήνεται η πόρτα του ψυγείου να είναι καλά κλεισμένη. Σε κάθε περίπτωση συστήνεται η απόρριψη του περιεχομένου του ψυγείου εάν η διακοπή του ηλεκτρικού ρεύματος διαρκεί περισσότερο από 4 ώρες. Στον πίνακα που ακολουθεί αναγράφονται οδηγίες σχετικά με τη διατήρηση ή όχι ενός τροφίμου, ενδεικτικά για κάποια είδη τροφίμων [2].

Είδος τροφίμου	Εάν βρίσκεται σε $\theta > 4^{\circ}\text{C}$ > από 2 ώρες
Κρέας, πουλερικά, θαλασσινά	
Ωμό ή υπολείμματα μαγειρεμένου κρέατος/πουλερικών/ψαριών/θαλασσινών Υποκατάστατα κρέατος σόγιας	Απόρριψη
Αποψυγμένα κρέατα ή πουλερικά	Απόρριψη
Σαλάτες: κρέας, τόνος, γαρίδες, κοτόπουλο, αυγό	Απόρριψη
Σάλτσες, γέμιση, ζωμοί	Απόρριψη
Αλλαντικά, hot dogs, μπέικον, λουκάνικα, αποξηραμένο μοσχάρι	Απόρριψη
Πίτσα	Απόρριψη
Κονσέρβες ζαμπόν με την ένδειξη «διατηρείται στο ψυγείο»	Απόρριψη
Κονσέρβες κρέατος ή ψαριών, ήδη ανοιγμένες	Απόρριψη
Κασερόλ, σούπες	Απόρριψη
Τυριά	

Είδος τροφίμου	Εάν βρίσκεται σε $\theta > 4^{\circ}\text{C}$ > από 2 ώρες
Μαλακά τυριά (ροκφόρ, μοτσαρέλα, ρικότα, μπρι, καμεμπέρ κα)	Απόρριψη
Σκληρά τυριά (τσένταρ, παρμεζάνα, κα)	Διατήρηση
Επεξεργασμένα τυριά	Διατήρηση
Τριμμένα τυριά	Απόρριψη
Τυριά με χαμηλά λιπαρά	Απόρριψη
Γαλακτοκομικά	
Γάλα, κρέμα, κρέμα γάλακτος, γάλα εβαπορέ, γιαούρτι, γάλα σόγιας κα	Απόρριψη
Βούτυρο, μαργαρίνη	Διατήρηση
Βρεφικό γάλα που η συσκευασία έχει ήδη ανοιχθεί	Απόρριψη
Αυγά	
Φρέσκα αυγά, προϊόντα αυγών, βρασμένα αυγά, γεύματα που περιέχουν αυγό	Απόρριψη
Πουτίγκες, κρέμες (μπριλέ κτλ), πίτες κικ	Απόρριψη
Φρούτα	
Φρέσκα φρούτα, κομμένα	Απόρριψη
Φρέσκα φρούτα, ολόκληρα	Διατήρηση
Φρουτοχυμοί που έχουν ήδη ανοιχθεί	Διατήρηση
Φρούτα σε κονσέρβες που έχουν ήδη ανοιχθεί	Διατήρηση
Αποξηραμένα φρούτα, σταφίδες, γλασαρισμένα φρούτα, χουρμ	Διατήρηση
Καρύδες τριμμένες ή σε φέτες	Απόρριψη
Αλοιφές, μαρμελάδες, σως	
Μαγιονέζα που έχει ήδη ανοιχθεί η συσκευασία της, σως ταρτάρ	Απόρριψη (εάν βρίσκεται σε $\theta > 10^{\circ}\text{C}$ για περισσότερο από 8 ώρες)
Φυστικοβούτυρο	Διατήρηση

Είδος τροφίμου	Εάν βρίσκεται σε θ>4°C > από 2 ώρες
Μουστάρδα, κέτσαπ, ελιές, πίκλες, μπάρμπεκιου σως, σόγια σως	Διατήρηση
Σως ψαριών και στρειδιών	Απόρριψη
Σάλτσες (dressings) ξυδιού που έχουν ήδη ανοιχθεί	Διατήρηση
Σάλτσες (dressings) με βάση την κρέμα που έχουν ήδη ανοιχθεί/ Σπαγγέτι σως που έχει ήδη ανοιχθεί	Απόρριψη
Αρτοσκευάσματα, ζυμαρικά και σπόροι	
Ψωμί, κέικ, τορτίγιες, μάφινς, ρολά	Διατήρηση
Μπισκότα/ρολά που διατηρούνται στο ψυγείο	Απόρριψη
Μαγειρεμένα ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες	Απόρριψη
Φρέσκα ζυμαρικά	Απόρριψη
Cheesecake	Απόρριψη
Βάφλες, πανκέικς, μπίιγκελς	Διατήρηση
Πίτες και γλυκά	
Γλυκά γεμιστά με κρέμα	Απόρριψη
Πίτες με γέμιση, κρεμ μπριλέ, κικς	Απόρριψη
Πίτες με φρούτα	Διατήρηση
Λαχανικά	
Φρέσκα λαχανικά, κομμένα	Απόρριψη
Φρέσκα λαχανικά, ολόκληρα	Διατήρηση
Φρέσκα μανιτάρια, βότανα, καρκεύματα	Διατήρηση
Χόρτα συσκευασμένα, έτοιμα προς κατανάλωση	Απόρριψη
Μαγειρεμένα λαχανικά, ψητές πατάτες, πατατοσαλάτα	Απόρριψη
Μαγειρεμένο τόφου, χυμός λαχανικών που έχει ήδη ανοιχθεί, σούπες	Απόρριψη

Βιβλιογραφικές αναφορές

[1] United States Department of Agriculture. Keeping Food Safe During an Emergency. Διαθέσιμο στο: https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/emergency-preparedness/keeping-food-safe-during-an-emergency/CT_Index

[2] Food Safety During Power Outage. Refrigerated Food and Power Outages: When to Save It and When to Throw It Out. Διαθέσιμο στο: <https://www.foodsafety.gov/food-safety-charts/food-safety-during-power-outage>