



BERUNA

NATURAN DAGOEN KUTSATZAILE KIMIKOA DA, GIZAKIEI KUTSATUTAKO ANIMALIA ETA LANDARE JATORRIZKO ELIKAGAIK KONTSUMITZEAN IGAROTZEN DENA.



KONTUAN HARTU BEHARREKO ELIKAGAIK

Beruna airean, lurzoruan eta uretan aurki daiteke, eta uzta eta animalietan metatzen da; beraz, hainbat elikagairekin dago lotuta:



ELIKAGAIEN BIDEZKO INTOXIKAZIOA

Metatze-ondorioak, epe luzean, beruna kopuru handiak kontsumitzeagatik.

KALTETUTAKO ORGANOAK:

Nerbio sistema zentrala, giltzurrun-sistema, hezurren sistema, ugaltze-sistema eta sistema immunologikoa.

MINBERAK

Fetuek, jaioberriek eta haurrek xurgatzen dute berun kopuru handiagoa; beraz, garatze-bidean dagoen burmuinaren ondorio toxikoak handiagoak dira.



JARDUNBIDE EGOKIAK etxean

Elikagaietako beruna ezin da etxean desagerrarazi, baina bere kontsumoa muga daiteke. Gainera, gomendagarria da Higiene Jardunbide Onei jarraikiz aritzea, beste agente biologiko (bakterioak, birusak, parasitoak) batzuek eragindako kutsadura saihesteko:

MUGATU	GARBITU	DESINFEKTATU	MANTENDU	KUZINATU	GARBITU
animalien erraien kontsumoa (mariskoak sartuta) eta ehiza-haragia.	eskuak edozein elikagai manipulatu aurretik.	tresnak, oholak eta azalerak.	hotz-katea, elikagai gordinak garraiatzen diren bitartean, eta ahalik eta lasterren hoztu prestatzen eta kontsumitzen diren arte.	modu egokian arrainak, haragiak eta horiekin eginiko produktuak, eta bero mantendu kontsumitzen diren arte. Kontsumitu ondotik, al bait arinen hoztu.	modu egokian fruta eta barazki guztiak gordinik kontsumitu behar badira.
EZ DESIZOZTU	elikagaiak giroko temperaturan, ezpada hozkailuaren behealdean.		EZ NAHASTU	elikagai gordinak eta kuzinatutakoak	