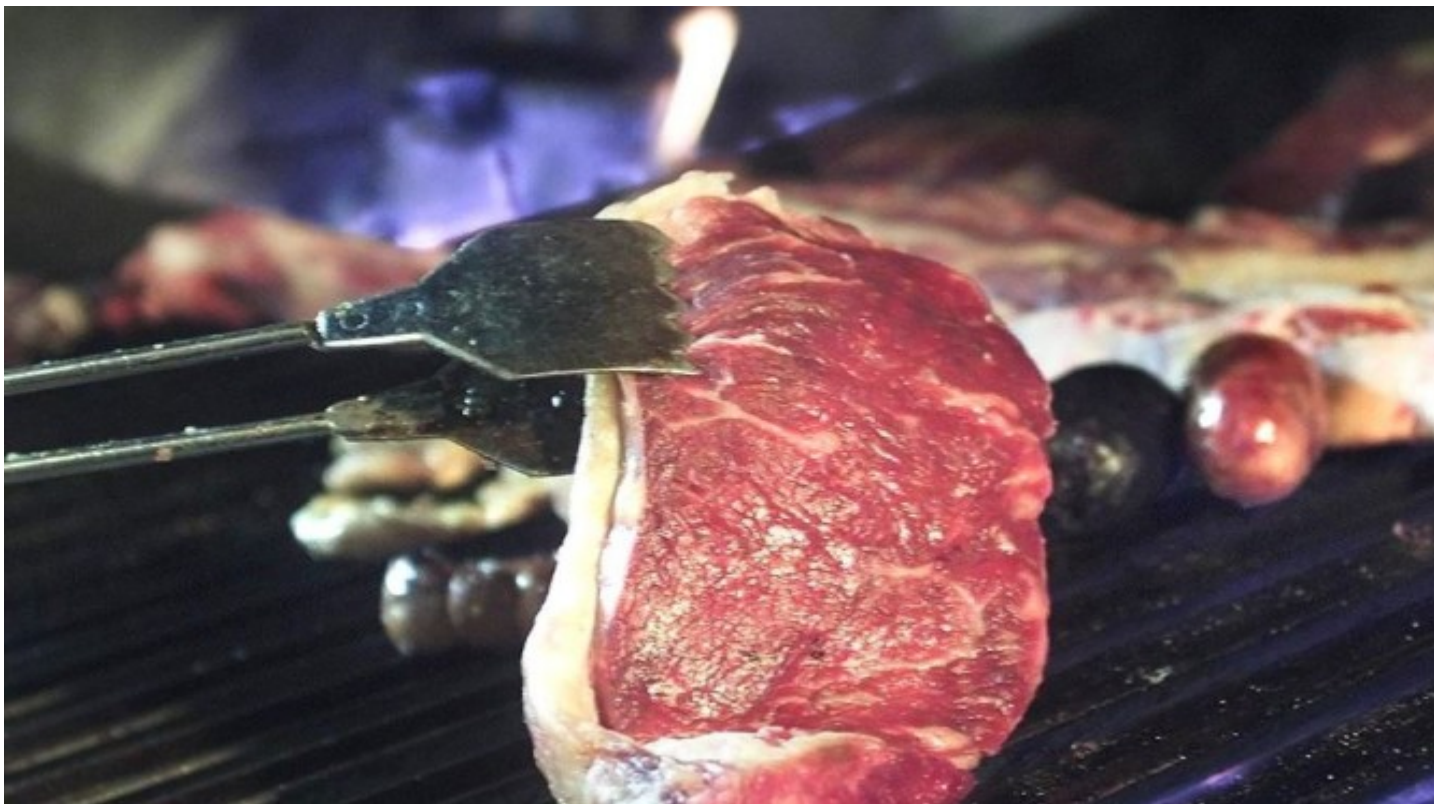


IATROPEDIA.GR ([HTTPS://WWW.IATROPEDIA.GR](https://www.iatropedia.gr)) ΔΙΑΤΡΟΦΗ ([HTTPS://WWW.IATROPEDIA.GR/CATEGORY/DIATROFI/](https://www.iatropedia.gr/category/diatrofi/))  
ΚΡΕΑΣ: ΣΕ ΤΙ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΦΤΑΝΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΕΣ [VID]

## Κρέας: Σε τι θερμοκρασία ψησίματος πρέπει να φτάνει για να είναι ασφαλές [vid]

Από Μιχάλης Θερμόπουλος 28 Φεβρουαρίου 2019 | 14:00



Είναι γνωστό ότι αν δεν μαγειρευτεί σωστά το κρέας, τότε μπορεί να γίνει αιτία για επικίνδυνες επιπλοκές υγείας.



Γι' αυτό είναι σημαντικό να ξέρετε σε ποια επίπεδα πρέπει να φτάνει η θερμοκρασία στο εσωτερικό κάθε ξεχωριστού κομματιού από **κρέας**, προκειμένου να είστε σίγουροι ότι έχουν εξοντωθεί όλοι οι επικίνδυνοι μικροοργανισμοί.

### **Κρέας: Ασφαλείς ελάχιστες θερμοκρασίες μαγειρέματος**

Χρησιμοποιήστε την παρακάτω λίστα και ένα ειδικό θερμόμετρο μαγειρέματος για να διασφαλίσετε ότι το κρέας, τα πουλερικά, τα θαλασσινά και άλλες τροφές φτάνουν σε ασφαλή ελάχιστη εσωτερική θερμοκρασία, όταν τις μαγειρεύετε.

Θυμηθείτε, δεν μπορείτε να καταλάβετε εάν το κρέας έχει μαγειρευτεί με ασφάλεια απλά και μόνο από την εξωτερική του όψη. Πολλά κρέατα μπορεί να μοιάζουν “ροζ” στην εμφάνιση, αλλά να έχουν μαγειρευτεί σωστά, ή και το αντίθετο.

### **Γιατί ο χρόνος ξεκούρασης είναι σημαντικός**

Αφού αφαιρέσετε το κρέας από την ψησταριά, τον φούρνο, ή άλλη πηγή θερμότητας, αφήστε το να “ξεκουραστεί” για το συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, που θα δείτε να αναγράφεται στην λίστα (παρένθεση). Κατά τη διάρκεια του χρόνου ανάπαυσης, η θερμοκρασία του παραμένει σταθερή ή συνεχίζει να αυξάνεται, καταστρέφοντας τα επιβλαβή μικρόβια.



Ένα παράδειγμα με ειδικό θερμόμετρο για την μέτρηση της εσωτερικής θερμοκρασίας στο μαγειρεμένο κρέας

### Κιμάδες και ανάμεικτα κρέατα

- **Μοσχάρι, χοιρινό, μοσχάρι, αρνί:** 71 °C (καθόλου χρόνος ξεκούρασης)
- **Γαλοπούλα, κοτόπουλο:** 74 °C (καθόλου χρόνος ξεκούρασης)

### Φρέσκο μοσχάρι, χοιρινό, μοσχάρι, αρνί

- **Μπριζόλες, ψητά, παϊδάκια:** 63 °C (3 λεπτά χρόνος ξεκούρασης)

## Πουλερικά

- **Κοτόπουλο, γαλοπούλα (ολόκληρα):** 74 °C (καθόλου χρόνος ξεκούρασης)
- **Στήθος πουλερικών:** 74 °C (καθόλου χρόνος ξεκούρασης)
- **Μπούτια και φτερούγες πουλερικών:** 74 °C (καθόλου χρόνος ξεκούρασης)
- **Πάπια:** 74 °C (καθόλου χρόνος ξεκούρασης)
- **Γέμιση μέσα σε πουλερικά:** 74 °C (καθόλου χρόνος ξεκούρασης)

## Χοιρινό

- **Φρέσκο χοιρινό:** 63 °C (3 λεπτά χρόνος ξεκούρασης)

## Αυγά

- **Φαγητά με αυγά:** 72 °C (καθόλου χρόνος ξεκούρασης)

## Θαλασσινά

- **Ψάρια:** 63 °C ή μαγειρέψτε μέχρι η σάρκα να αποσπάται εύκολα με ένα πιρούνι (καθόλου χρόνος ξεκούρασης)
- **Γαρίδες, αστακός και καβούρια:** Μαγειρέψτε μέχρι η σάρκα να είναι “αδιαφανής” (καθόλου χρόνος ξεκούρασης)
- **Μύδια και στρείδια:** Μαγειρέψτε μέχρι να ανοίξουν τα όστρακα (καθόλου χρόνος ξεκούρασης)

### The Basics: Safe Grilling Temperatures for Meat

<https://www.foodsafety.gov> (<https://www.foodsafety.gov/keep/charts/mintemp.html>)

<http://www.webmd.com> (<http://www.webmd.com/women/home-health-and-safety-9/safe-grilling>)

Μάθε γιατί

Share

Tweet

Tags: ΑΥΓΑ (<https://www.iatropedia.gr/tag/avga/>), ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ (<https://www.iatropedia.gr/tag/dilitiriasi/>), ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ (<https://www.iatropedia.gr/tag/thalassina/>), ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ (<https://www.iatropedia.gr/tag/thermokrasia-psisimatos/>), ΚΡΕΑΣ (<https://www.iatropedia.gr/tag/kreas/>), ΚΡΕΑΣ ΣΤΑ ΚΑΡΒΟΥΝΑ (<https://www.iatropedia.gr/tag/kreas-sta-karvouna/>), ΜΙΚΡΟΒΙΑ (<https://www.iatropedia.gr/tag/mikrovia/>), ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ (<https://www.iatropedia.gr/tag/poulerika/>), ΨΗΣΙΜΟ (<https://www.iatropedia.gr/tag/psisimo/>)

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΑΚΟΜΗ



Διαφ.

**Ταχίνι: Τι κάνει για  
καρδιά, καρκίνο και  
αρθρίτιδα –...**

[iatropedia.gr](#)

**Από τι πέθανε ο  
Φαίδων Γεωργίτσης –  
Ποια συμπτώματα...**

[iatropedia.gr](#)

**Δημιούργησαν τεστ  
που το κάνεις στο  
σπίτι και ανιχνεύει...**

[iatropedia.gr](#)

**Διαβήτης: Η αυστηρή  
δίαιτα μπορεί να τον  
σταματήσει για χρόνια**

[iatropedia.gr](#)

**ΚΑΤ: Αυτό είναι το  
κρεβάτι που κήκε  
ζωντανός ο άτυχος...**

[iatropedia.gr](#)

**Ρευματικά Νοσήματα:  
Κατανόηση και  
διαχείριση της...**

[iatropedia.gr](#)

**Πέθανε 15χρονη στην  
Προνοιακή Μονάδα  
Βούλας "επειδή δεν...**

[iatropedia.gr](#)

**Αυτή η διατροφή  
μειώνει τον κίνδυνο  
θανάτου κατά 10%,...**

[iatropedia.gr](#)

**Τι λένε οι ψυχολόγοι  
για όσους δει-  
(και) Σαββατ-**

(και) Ζαφραν

iatropedia.gr

Πασχάλης  
Αποστολίδης  
φαρμακευτικ

iatropedia.gr

Διαφ.

1. Αρνί συνταγή

2. Κοτοπουλο με

3. Κοτοπουλο φαγητο

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΕΠΙΣΗΣ



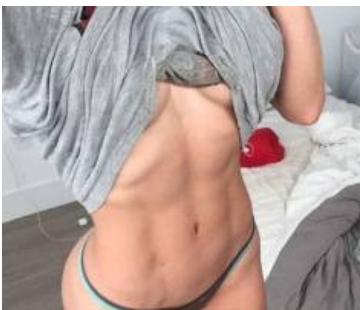
**Μπορεί να πεθαίνει  
κανείς από γρίπη, εάν  
είναι εντελώς υγιής;**

(<https://www.iatropedia.gr/epistixis/na-pethainei-kaneis-apo-gripi-ean-einai-entelos-ygiis/115864>)



**Πότε τα ψάρια και τα  
θαλασσινά κάνουν κακό  
στην υγεία;**

(<https://www.iatropedia.gr/diatrofi/pote-ta-psaria-kai-ta-thalassina-kanoun-kako-stin-ygeia/115876>)



**Έχασα τόσο πολύ βάρος  
που έγινα κοκαλιάρα!  
Πάρτε με προσοχή, 1  
ποτήρι καίει 3kg. Χωρίς  
δίαιτα ούτε γυμναστική!**

Fitospray

([http://tracksy.pro/tracker/12034-481/?subid1=1&utm\\_medium=102&utm\\_campaign=1&utm\\_source=](http://tracksy.pro/tracker/12034-481/?subid1=1&utm_medium=102&utm_campaign=1&utm_source=))



**Pigogo.gr: Η πλατφόρμα  
που όσο δεν τη  
χρησιμοποιείς, χάνεις  
χρήματα.**

pigogo.gr

([http://go.linkwi.se/z/12034-481/?subid1=1&utm\\_medium=102&utm\\_campaign=1&utm\\_source=](http://go.linkwi.se/z/12034-481/?subid1=1&utm_medium=102&utm_campaign=1&utm_source=))





**Η κοιλιά θα εξαφανιστεί  
σε μερικές μέρες, αν  
πριν τον ύπνο κάνετε...**

blogoplus.com

(<http://thetopleadbit.com/eQZV?>

```
[eng_website_id])
```

EngageYa ([//www.engageya.com](http://www.engageya.com))



**ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ ([HTTPS://WWW.IATROPEDIA.GR/ENCYCLOPEDIA/](https://www.iatropedia.gr/encyclopedia/))**

Ζαλάδα (ζάλη)\*

(<https://www.iatropedia.gr/encyclopedia/zalada-zali/>)

Η ζάλη, ή αλλιώς ζαλάδα, είναι ένα σύμπτωμα που μπορεί να οριστεί ως το αίσθημα αστάθειας ή απώλειας της...

Κάντε αναζήτηση στην εγκυκλοπαίδεια υγείας του [iatropedia.gr](http://iatropedia.gr)

Αναζήτηση...



## ΡΟΗ ΕΙΔΗΣΕΩΝ



ΣΕΕ (<https://www.iatropedia.gr/category/sex/>)  
12/03/2019 19:00

## Σεξ: Ποιες στάσεις αυξάνουν τις πιθανότητες εγκυμοσύνης

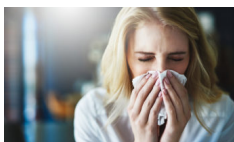


ΠΑΙΔΙ (https://www.iatropedia.gr/category/paidi)  
12/03/2019 16:00

## Ανεπάρκεια ενζύμου G6PD: Τι προκαλεί στο παιδί

Όλες οι ειδήσεις ► (<http://www.elpontiki.gr/oi-eidiseis>)





ΥΓΕΙΑ (<https://www.iatropedia.gr/category/ygeia/>)  
12/03/2019 18:00

**Αλλεργία ή κρυολόγημα; Τι από τα δύο έχετε [πίνακας συμπτωμάτων]**



ΕΙΔΗΣΕΙΣ  
(<https://www.iatropedia.gr/category/eidiseis/>)  
12/03/2019 15:59

**Παραλείψεις και ζημιές εξαιτίας της μη είσπραξης rebate καταγγέλλουν υπουργοί**



ΕΙΔΗΣΕΙΣ  
(<https://www.iatropedia.gr/category/eidiseis/>)  
12/03/2019 17:12

**Εντός της εβδομάδας το exitτήριο για τον Μίκη Θεοδωράκη**



ΕΙΔΗΣΕΙΣ  
(<https://www.iatropedia.gr/category/eidiseis/>)  
12/03/2019 15:25

**Ομοφοβική εμπρηστική επίθεση στο Checkpoint της Θετικής Φωνής**

ΛΙΑΤΡΟΦΗ



TIPS (<https://www.iatropedia.gr/category/tips/>)  
12/03/2019 15:00

1 2

## ΕΦΗΜΕΡΕΥΟΝΤΑ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ



(<https://www.iatropedia.gr/efimerevonta-nosokomeia/>)

Δείτε ποιά **νοσοκομεία** εφημερεύουν

### Αναζήτηση παθήσεων



PEDIA

(<https://www.iatropedia.gr>)

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

ΕΙΔΗΣΕΙΣ

ΣΕΞ

(<https://www.iatropedia.gr/>)

ΥΓΕΙΑ

ΟΜΟΡΦΙΑ

(<https://www.iatropedia.gr/>)

ΠΑΙΔΙ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

(<https://www.iatropedia.gr/>)

ΨΥΧΙΚΗ

ΕΠΙΧΕΙΡΕΙΝ

ΥΓΕΙΑ (HTTPS://WWW

(HTTPS://WWW.IATROPEDIA.GR/C/

ΥΓΕΙΑ/) (HTTPS://WWW

ΧΡΗΣΙΜΑ▼

## SOCIAL

GOOGLE

FACEBOOK +

(HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/IATROPEDIA)

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

TWITTER (HTTPS://WWW

(HTTPS://TWITTER.COM/IATROPEDIA)

---

SITE MAP (/SITEMAP\_INDEX.XML) ΟΡΟΙ ΧΡΗΣΗΣ (HTTPS://WWW.IATROPEDIA.GR/ORI-CHRISIS/)

Copyright iatropedia© 2019