











MÍCEATOCRAINÍ | CAD AR CHÓIR A BHEITH AR EOLAS AGAT

1

Foinsí féideartha nocht

-  Cruithneacht agus eorna
-  Arbhar
-  Bia gránach-bhunaithe (arán, briosaí)
-  Torthaí
-  Cnónna
-  Deochanna arbhair - bhunaithe (beoir, caife)
-  Bia ainmhithe-bhunaithe
-  Bainne cíche (máithreacha nocht)
-  Spóir fungais
-  Nochtadh gairme (bualadh gránach, muilleoireacht, próiseáil bia - gníomhaíochtaí a bhféadfadh deannach éillithe a bheith mar thoradh orthu nó láimhseáil ábhar éillithe)

2

Conas is féidir le míceatocrainí dul isteach i do chorp?






Trí ionghabháil 

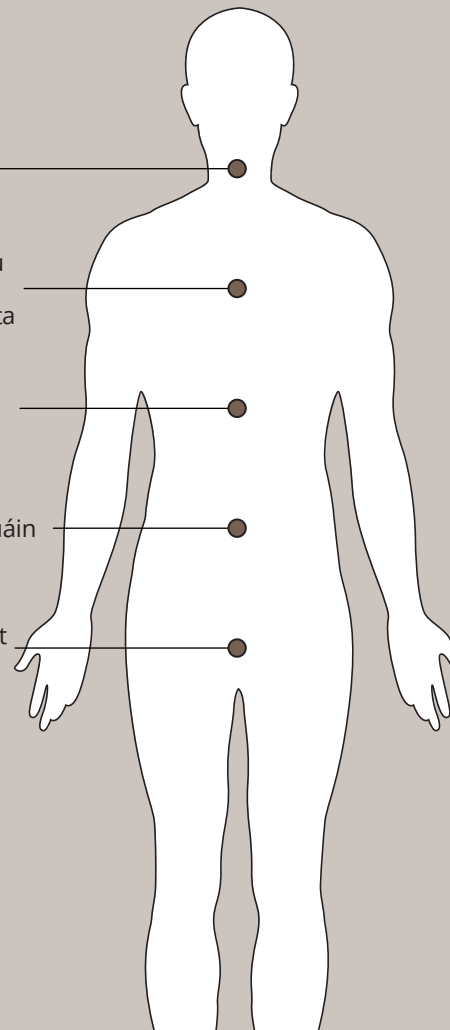
Trí ionanálú 

Trí ionsú deirmeach 

3








Conas a d'fhéadfadh míceatocrainí difear a dhéanamh don tsláinte?

-  Ailse
-  Mífheidhmiú an chórais imdhíonachta
-  Damáiste ae
-  Damáiste duáin
-  Tocsaineacht atáirgthe



4

Conas is féidir leat do nochtadh do PFAS a laghdú?

-  **Seachain** bia a stóráiltear ar feadh tréimhsí fada
-  **Coinnigh** bia tirim agus gan a bheith ró-the, stóráilte i gceart agus saor ó fheithidí
-  **Déan iniúchadh** ar bhia (gráin iomlána, cnónna agus torthaí triomaithe) mar fhianaise ar mhúscán; caith amach míreanna bia atá múscánach, mí-dhaite nó crapadh
-  **Ceannaigh** gránaigh agus cnónna chomh úr agus is féidir agus a fhástar go háitiúil más féidir, chun tréimhsí fada iompair agus stórla a sheachaint
-  **Aeráil** do theach go rialta
-  Má bhíonn tú ag obair i suíomhanna ag próiseáil agus/nó ag láimhseáil tráchtarraí bia agus beathaithe ábhartha, **seachain** an deannach a d'fhéadfadh astú le linn tascanna ar nós stóráil, lódáil, nó muilleoireacht ábhar éillithe agus eile a ionanálú, mar aire a thabhairt d'ainmhithe i suíomhanna. **Úsáid** na córais aerála atá ar fáil agus/nó an trealamh cosanta riospráide
-  **Úsáid** lámhainní cosanta nuair a bhíonn táirgí a d'fhéadfadh a bheith éillithe á láimhseáil (m.sh. gráin, cnónna, torthaí triomaithe)

Tá beart glactha ag an Aontas Eorpach chun na saoránaigh a chosaint ar nochtadh do mhíceatocrainí. Mar shampla, socraíonn reachtaíocht an Aontais Eorpaigh uasleibhéal do mhíceatocrainí i mbia agus i mbeatha chun a chinntiú nach ndéanann siad dochar do shláinte an duine ná do shláinte ainmhithe.

Le haghaidh tuilleadh faisnéise ar mhíceatocrainí, tabhair cuairt le do thoil ar an **'Bileog Eolais HBM4EU'** alt.