Пищевые отравления и их профилактика



При загрязнении пищи вредными микробами, оказавшись в благоприятной среде, они начинают интенсивно размножаться, приводя к пищевым отравлениям или неприятным побочным эффектам. Проблема пищевых отравлений особенно актуальна в тёплое время года. Летом пища подвергается большему риску загрязнения вредными микробами, чем в любое другое время года, в виду повышения температуры, появления мух, которые переносят микробы и других факторов. Кроме того, в этот период мы больше времени проводим на улице, где и принимаем пищу, будь то семейный пикник на пляже или барбекю на даче у друзей.

Не все микроорганизмы вредны, веками бактерии использовались в производстве пищи, в первую очередь для консервирования продуктов.

Источники пищевых отравлений

Но есть и другие микроорганизмы (бактерии, грибки, плесень, паразиты и вирусы), которые могут, случайно попав в пищу стать причиной отравления. И в этом мы часто помогаем им сами. Только представьте себе, какое количество микробов попадает на ваши руки ежедневно при прикосновении к дверным ручкам, деньгам, поручням в общественном транспорте. В среднем, в течение дня, наши руки могут контактировать с более чем 1000 различных поверхностей, и иногда мы можем забыть помыть руки перед приготовлением или употреблением пищи. Причинами пищевых отравлений также могут стать хранение пищи при неправильной температуре, неправильный разогрев, или перекрестное загрязнение (загрязнение одних продуктов остатками других). Таким образом, неправильное приготовление или хранение продуктов питания могут стать причиной более чем 200 заболеваний, передаваемых через пищевые продукты.

Профилактика пищевых отравлений



 **Пищевые отравления лучше предупреждать, чем бороться с их последствиями, профилактические меры, принимаемые на всех этапах, от покупки до употребления пищи, значительно сократят вероятность получить пищевое отравление.**

Старайтесь содержать посуду, кухонную технику и принадлежности, а также ваши руки и зоны приготовления пищи в кристальной чистоте. Тщательно мойте и сушите посуду, разделочные доски и ножи, а также контактирующие поверхности, после приготовления сырого мяса, рыбы или птицы;

 Всегда пользуйтесь разными принадлежностями для сырых и приготовленных продуктов питания; Уберите длинные волосы назад и снимите ювелирные изделия во время приготовления пищи, и всегда закрывайте порезы на руках водонепроницаемым пластырем или используйте одноразовые перчатки;

Полностью размораживайте продукты питания, когда это необходимо в холодильнике или микроволновой печи перед приготовлением. Избегайте размораживания при комнатной температуре, убирая после этого продукты в холодильник до надобности, поскольку это способствует росту на них вредных микробов;

Тщательно мойте фрукты и овощи перед приготовлением для удаления остатков почвы, которая служит домом для вредных бактерий;

Пища должна быть приготовлена при температуре, как минимум 75°C, или выше, это убьёт большинство вредных бактерий, способных вызвать пищевое отравление. И она должна быть либо быстро съедена при температуре от 60°C, либо быстро охлаждена, закрыта и убрана в холодильник или морозильную камеру.

 **Пищевых отравлений можно избежать, заведя всего лишь несколько простых привычек**, такие как мытье рук до еды, а также до и после приготовления пищи, хранение продуктов в надлежащих условиях, обязательное мытьё овощей и фруктов перед их использованием. И помните, если у вас появились сомнения в безопасности продукта - лучше выбросьте его!

