

Пищевые отравления: что необходимо знать

Употребление некачественных продуктов способно привести к серьезному отравлению и токсикоинфекции.

Пищевые отравления – это острые инфекционные заболевания, возникающие в результате употребления пищи, зараженной определенными микроорганизмами или содержащей токсичные для организма вещества микробной или немикробной природы. Наиболее опасны пищевые токсикоинфекции и интоксикации микробного происхождения.

Они вызываются живыми микроорганизмами, попадающими в организм человека с пищевыми продуктами в результате их заражения.

Наиболее «неблагополучными» продуктами питания в этом отношении являются многокомпонентные салаты (в первую очередь заправленные майонезом и сметаной), кондитерские изделия с кремом, изделия из рубленого мяса и рыбы (котлеты, рулеты, паштеты), шаурма, студень и другие продукты. Также на поверхности плохо промытых фруктов и овощей могут оставаться возбудители инфекционных болезней, в частности, вирусных инфекций.

Причинами микробного загрязнения пищевых продуктов и готовых блюд являются:

- недостаточная тепловая обработка продуктов, которая не уничтожает болезнетворные микроорганизмы, попавшие на пищевое сырье и продукты;
- нарушение температуры и сроков хранения продуктов;
- совместное транспортирование, хранение, обработка и отпуск готовых и сырых продуктов (в этом случае сырые продукты загрязняют готовые);
- нарушение правил личной гигиены лицами, занятыми переработкой и реализацией пищевых продуктов.

Внешний вид и вкусовые качества продуктов могут не изменяться даже в том случае, когда в них содержится большое количество болезнетворных микробов или их токсинов.

Для того чтобы не заболеть, салаты, изделия из рубленого мяса, студень, заливное стоит готовить в домашних условиях и в небольшом количестве.

Помните, что остатки таких блюд могут храниться не более суток! Если вы приобретаете готовую пищу в магазине, обратите внимание на время изготовления продукта и срок его реализации. Полуфабрикаты, изделия из мяса обязательно подвергайте повторной термической обработке. Пирожные, торты с кремом необходимо хранить в холодильнике и не забывать о том, что это скоропортящиеся продукты.

Во время приготовления пищи, в домашних условиях, необходимо соблюдать ряд правил:

- тщательно мыть руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией
- использовать отдельные разделочные доски и ножи – для «сырого» и «готового»
- тщательно промывать (с обработкой кипятком) зелень, овощи и фрукты
- не готовить заблаговременно (более суток) рубленое мясо
- в холодильнике стараться не помещать на одну полку готовые блюда и сырое мясо или рыбу.

Соблюдая эти простые правила, вы сможете сохранить свое здоровье и здоровье своей семьи.

[здоровое-питание.рф](#)