

# БЕРДИЧІВСЬКЕ РАЙОННЕ УПРАВЛІННЯ ГОЛОВНОГО УПРАВЛІННЯ ДЕРЖПРОДСПОЖИВСЛУЖБИ В ЖИТОМИРСЬКІЙ ОБЛАСТІ

## **Профілактика кишкових Інфекцій і харчових отруєнь: п'ять принципів**

Харчові отруєння є одними із найпоширеніших наслідків вживання продуктів харчування сумнівної якості. Часто це трапляється після споживання продуктів та страв, придбаних на стихійних ринках, без дотримання необхідного температурного режиму їх зберігання.

Їжа, яку ми споживаємо, є джерелом необхідних (і не дуже) організму речовин і сполук та безпосередньо впливає на якість, а також тривалість нашого життя. Щоб зберігати продукти свіжими, а приготовані страви стали джерелом дійсно поживних речовин і не спровокували харчових отруєнь, потрібно дотримуватись правил зберігання та приготування їжі.

Експерти всесвітньої організації охорони здоров'я пропонують п'ять принципів харчової безпеки, які допоможуть запобігти виникненню у вас та вашої родини кишкових інфекцій та виключать ризик харчових отруєнь.

### **Принцип перший: дотримуйтесь чистоти рук, робочих поверхонь та продуктів**

Мікроорганізми бувають різні – є такі, що допомагають нашому організму, є шкідливі (патогенні), однак більшість просто нами не цікавляться. Збудники кишкових інфекцій та харчових отруєнь можуть бути на різних поверхнях, а теплі і вологі місця ще й з поживними речовинами – кращих умов для їхньої життєдіяльності годі і шукати (своєрідний джекпот для них).

- Тому ретельно мийте руки перед та у процесі приготування їжі. Застосовуйте бажано рідке (на брусочку бактерії найдовше затримуються) мило не менше 20 секунд, змивайте його краще теплою водою.
- Гарною звичкою буде миття рук після роботи з сирими продуктами (м'ясом, птицею, рибою, морепродуктами, яйцями).
- Щоб досягти кращого очищення обробні дошки, робочі поверхні столів, посуд необхідно мити гарячою водою з використанням мийних засобів.
- Свіжі овочі, зелень та фрукти ретельно миються під проточною водою.
- Також накопичувачем не тільки бруду, а і непроханих невидимих гостей є різноманітні губки, мочалки для миття посуду і інвентарю.
- Убезпечте кухню та харчові продукти від комах, гризунів, тощо.

### **Принцип другий: відокремлюємо сире від готового, тобто уникайте перехресного забруднення**

Таке забруднення відбувається при використанні одних і тих же ножів, обробних дошок, посуду та приготування на одних поверхнях сирих продуктів і готових страв. Сире м'ясо, курка та інша птиця, морепродукти та яйця можуть поширювати мікроби на готову до вживання їжу.

- Придбані продукти (сире м'ясо, птицю, морепродукти, рибу) варто тримати подальше від інших продуктів. Переконайтеся, що упаковка не протікає і вміст не потрапляє на інші продукти, насамперед готові до вживання, як то кондитерські вироби, фрукти та хліб, особливо коли вони реалізуються без упаковки.
- Сире, зокрема мариноване м'ясо, птицю, морепродукти, рибу та яйця завжди зберігайте окремо від усіх інших продуктів у холодильнику, їх краще зберігати в

- закритих контейнерах або надійно загортати, щоб не забруднювались інші продукти.
- Для кожного виду продуктів має бути своя обробна дошка і ніж. Хліб, фрукти, овочі та інші страви не можна різати на дошці, яку використовували для сирого м'яса, риби, птиці чи морепродуктів.
  - Зберігай продукти у закритому посуді, щоб не було контакту між сирими та готовими харчовими продуктами.
  - Не розміщуйте у холодильнику сирі продукти вище від полиць із готовими стравами.

### **Принцип третій: ретельно просмажуйте або відварюйте харчові продукти за потрібної температури**

Необхідні дані щодо температури приготування страв можна знайти у інструкції для духових шаф, мікрохвильових печей, мультиварок, тощо. Варто знати, що високі температури згубні не тільки для людей, бактерії також гинуть або втрачають активність, а отже не зашкодять при достатній термічній обробці приготованих страв, які стануть безпечними для споживання тільки в тому випадку, якщо їхня внутрішня температура буде достатньо високою, щоб знищити бактерії.

- Вважається, що для більшості страв з яловичини, свинини, курки та індички достатньо досягти відповідної температури у товщі виробу для знешкодження збудників кишкових інфекцій і харчових отруєнь.
- Варто знати, що колір і текстура приготованої страви не завжди є показником її безпечності для споживання.
- Для контролю температури можна використовувати простий пристрій - кулінарний термометр.
- Важливо ретельно розігрівати їжу, зокрема у мікрохвильовці – обов'язково дотримуйтесь рекомендованого часу приготування та витримки. Після розігріву не поспішайте діставати їжу – дайте їй кілька хвилин, щоб холодні точки поглинули тепло з гарячих місць – так їжа буде прогрітою більш рівномірно.

### **Принцип четвертий: зберігайте харчові продукти при безпечній температурі**

Продукти вимагають певних умов зберігання. Приготовлені страви майже завжди мають дуже короткий термін зберігання, особливо при використанні соусів. При кімнатній температурі бактерії можуть розмножуватися дуже швидко.

- Контролюйте температуру у холодильнику та морозилці. Виробники вказують на упаковці необхідну температуру зберігання.
- Теплу або гарячу їжу розкладіть у кілька чистих неглибоких харчових контейнерів, потім охолодіть. Маленькі порції швидше охолонуть в холодильнику.
- Розморожування продуктів має бути теж безпечним. Найкраще у холодильнику, холодній воді, мікрохвильовці – якщо вона має таку функцію. Розморожування у холодній воді буде безпечним, якщо продукти у герметичній упаковці. Міняти воду потрібно кожні 30 хвилин. Розморожені таким способом продукти потрібно швидко приготувати, інакше вони зіпсуються.
- Не розморожуйте продукти у гарячій воді – так вони не лише псуються, а й стають небезпечними для здоров'я.
- Не залишайте приготовлену їжу при кімнатній температурі довше, ніж на дві години.

### **Принцип п'ятий: обирайте свіжі та незіпсовані харчові продукти**

Майже у кожному продуктовому магазині можна зустріти акційні продукти. Водночас варто розуміти, що псування сухих продуктів (печиво, цукерки, крупи, тощо), консервації відбувається набагато повільніше, ніж м'ясних, рибних страв, кулінарних виробів з начинкою, а особливо з кремом та молочних продуктів.

- Використовуйте чисту воду або очищуйте її.
- У сучасних холодильниках виробники та фахівці гігієнічного профілю рекомендують зберігати свіжі овочі, фрукти у «зоні свіжості», така полиця чи відділення виділена спеціальним маркуванням.

- Звертайте увагу на терміни зберігання продуктів, зазначені виробником на упаковці. Не вживайте продукти після закінчення їхнього терміну придатності (для цього уважно читайте написи на етикетці).
- За перших ознак псування продукти та страви потрібно викидати, адже вони можуть становити значну загрозу для здоров'я, а у випадку вживання домашніх консерв, при приготуванні яких було порушено технологію, копченої риби, здутих консерв промислового виготовлення – ще й критичної небезпеки для життя через отруєння ботулотоксином (причиною ботулізму – отруєння, фатального без оперативного введення протитрути).
- Недостатньо видалити з поверхні або частини продукту уражені цвіллю чи інші пошкоджені місця, адже за певний час у товщі вже розмножились хвороботворні мікроорганізми, накопичились токсини чи інші продукти їх життєдіяльності.
- Ретельно мийте фрукти та овочі, особливо коли вони споживаються у сирому вигляді.

**Дотримання цих простих порад дозволить запобігти виникненню у вас та ваших близьких неприємних наслідків у вигляді гострих кишкових інфекцій і харчових отруєнь.**