**Как избежать пищевого отравления?**

Пищевое отравление как минимум неприятно, а в худшем случае может иметь и смертельный исход. Начните с первого шага ниже, чтобы узнать важную информацию об уменьшении вероятности получения пищевого отравления (как в ресторане, так и дома), вместе с информацией о том, как готовить пищу безопасно.

**Правильное приготовление пищи**

**Покупайте продукты с осторожностью.** Пищевая безопасность начинается в продуктовом магазине, поэтому выбирайте продукты внимательно:

* + Проверьте срок годности на всех покупках и постарайтесь определить хранились ли продукты при правильной температуре.
  + Пакуйте мясо и продукты из домашней птицы в отдельные сумки и не позволяйте сырому мясу касаться любых других пищевых продуктов, пока вы совершаете покупки и несете их домой.

**Поддерживайте температурный режим.** Держите охлажденные и замороженные продукты при низкой температуре так долго, как это возможно, особенно по дороге домой из магазина:

* + Оберните продукты газетой или купите небольшую сумку-холодильник, с помощью которой вы сможете доставить охлажденные и замороженные продукты домой.
  + Если есть возможность, оставляйте такие продукты на завершающий этап ваших покупок.
  + По возвращении домой, разложите все продукты быстро и правильно.

**Всегда мойте руки до и после приготовления пищи.** Тщательно мойте руки горячей водой и антибактериальным мылом до и после приготовления пищи, особенно после контакта с сырым мясом.

* + Регулярно стирайте кухонные полотенца и салфетки во избежание накопления бактерий на ткани.
  + *Всегда* мойте руки после контакта с животными (особенно с рептилиями, черепахами и птицами), после использования туалетной комнаты и уборки за животными.

**Содержите кухню в чистоте.** Очень важно, чтобы рабочие поверхности на кухне были чистыми, особенно при подготовке продуктов с повышенной степенью риска, таких как мясо, птица и яйца.

* + Для этого не обязательно использовать дезинфицирующие средства, достаточно будет горячей воды и мыла для очистки рабочих поверхностей, разделочных досок и посуды.
  + Кроме того, убедитесь в том, что вы ополоснули раковину после промывания сырых мясных продуктов – вы же не захотите, чтобы бактерии передались на любые чистые поверхности.

**Используйте для разделки сырого мяса, домашней птицы и овощей отдельные доски.** Храните их отдельно друг от друга, чтобы предотвратить возможность попадания бактерий на другие продовольственные продукты.

* Если у вас нет возможности держать разделочные доски отдельно, убедитесь в том, что тщательно продезинфицировали доску после использования.
* Пластиковые разделочные доски предпочтительнее, чем деревянные, так как их проще чистить.

**Будьте осторожны с разморозкой.** Не стоит размораживать продукты (особенно мясо и птицу) при комнатной температуре в целях ускорения процесса.

* + Пищу следует всегда размораживать в холодильнике, потому что разморозка при комнатной температуре нагревает поверхность продукта слишком быстро, что способствует росту бактерий.
  + В качестве альтернативы вы можете воспользоваться настройками микроволновой печи, включив ее на «размораживание» или «50% мощность». Также можете безопасно размораживать продукты под холодной проточной водой.
  + После полной разморозки продуктов их необходимо быстро использовать – однако никогда не следует перезамораживать продукты без предварительного их приготовления.

**Тщательно готовьте продукты.** Это особенно важно в случае с красным мясом, птицей и яйцами, которые относятся к продуктам с высокой степенью риска.

* + Приготовив эти продукты до конца, вы полностью избавитесь от вредных микробов. Изучите правильное время приготовления в кулинарной книге (принимая во внимание вес блюда и температуру духовки).
  + Используйте термометр для мясных блюд, если у вас есть какие-то сомнения по длительности приготовления, ведь это может оказаться достаточно неопределенным из-за специфики приготовления мяса. Курица и индейка готовы при температуре 74 С°, стейки 63 С°, гамбургеры готовы при 71 С°.

**Поддерживайте температуру горячих и холодных продуктов.** Бактерии размножаются быстро при температурах от 4 С° до 60 С°, поэтому важно поддерживать температуру ниже или выше этих отметок.

* + Убедитесь, что в вашем холодильнике установлена температура 4 С° или меньше, и что приготовленная пища достигает, как минимум, температуры в 74 С°.

**Разогревайте тщательно готовые блюда перед подачей на стол.** Плохо разогретые остатки пищи могут содержать активные патогенные микроорганизмы. Кроме того, если остатки пищи испорчены, никакое разогревание не сделает их безопасными для здоровья.

* + Не храните блюда слишком долго. Любые признаки, такие как обесцвечивание, появление слизи, рост плесени и т.д., свидетельствуют о том, что от продуктов необходимо избавиться.
  + Никогда не разогревайте пищу больше одного раза, и никогда не замораживайте повторно без изменения состояния. (Т.е. вы можете спокойно заморозить сырую пищу, разморозить ее, приготовить, а затем повторно заморозить уже готовое блюдо, а после разморозить и разогреть. Тем не менее, если что-то из повторно разогретой пищи испорчено, выбросите это, так как существует очень большой шанс отравления!)

**Правильное хранение продуктов**

**Храните продукты в соответствии с правилами.** Тип хранения зависит от типа продуктов.

* + Сухие продукты, такие как макароны, рис, чечевица, фасоль, консервы и крупы можно хранить в прохладном, сухом месте, например в кладовой или в кухонном шкафу.
  + С другими продуктами все может быть немного сложнее, и вы должны позаботиться о том, чтобы хранить их в надлежащих условиях:

**Замораживайте или храните в холодильнике, если есть такая необходимость.** Положите замороженные продукты в холодильник не больше чем через 2 часа после того, как вы их оттуда достали (хотя лучше всего это делать, как только вы пришли домой).

* + Мясо, домашняя птица, яйца, рыба, готовые блюда, молочные продукты должны всегда храниться в холодильнике.
  + Многие продукты необходимо хранить или в холодильнике, или в прохладном и темном месте, например, в подвале или кладовой, сразу после распаковывания. Если возникают сомнения, всегда выбирайте хранение с помощью охлаждающих устройств.

**Никогда не храните пищу в открытом контейнере.** Еду, особенно сырое мясо и остатки блюд, никогда не следует хранить в открытом контейнере.

* + Плотно накрывайте все продукты оберточной пленкой или фольгой, затем кладите в контейнер с герметической крышкой или в плотно закрывающийся пластиковый пакет.
  + Никогда не храните пищу в открытых консервных банках, так как это формирует благоприятную среду для бактерий. Переложите такие продукты как томатную пасту, кукурузу в пластиковый контейнер.

**Обратите внимание на срок хранения.** Все продукты независимо от способа хранения должны быть употреблены как можно скорее, до истечения срока годности.

* + Специи и сушеные травы теряют свои полезные свойства и вкусовые качества, если хранятся слишком долго, а множество продуктов могут стать даже вредными, если хранить их дольше указанного срока годности.
  + Никогда не ешьте продукты из помятых и вздутых банок, из упаковок со сломанными крышками, даже если срок годности еще действителен.

**Храните продукты раздельно.** Всегда держите сырое мясо, сырые яйца и птицу отдельно от приготовленных блюд, свежих фруктов и овощей.

* + Храните сырое мясо в завернутом виде на нижней полке вашего холодильника. Это поможет предотвратить его контакт с остальными продуктами.

**Закрывайте вашу пищу от насекомых и животных.** Еда может очень легко испортиться, если находится в свободном доступе для домашних животных и вредных насекомых.

* + Если вы храните продукты правильно, в герметически закрытых контейнерах, в холодильнике, морозильнике или кухонном шкафу – это поможет уберечь продукты от насекомых и домашних животных.
  + Тем не менее, продукты могут быть заражены во время подготовки и подачи на стол. Не оставляйте без присмотра пищу в процессе приготовления и накрывайте приготовленные блюда с помощью крышек или оберточной пленки, пока они не готовы к подаче на стол.

**Будьте особо осторожны в теплый период года.** Бактерии намного быстрее размножаются на пищевых продуктах в теплую погоду.

* + Если вы едите на открытом воздухе, убедитесь в том, что все едят быстро, а остатки помещаются в прохладное место в течение часа.

**Безопасное питание**

**Всегда мойте руки перед едой.** Промойте их теплой водой с антибактериальным мылом и тщательно просушите чистым полотенцем для рук.

**Старайтесь не употреблять непастеризованное молоко и соки.** Пастеризованные продукты прошли обработку, которая убивает микробы.

* + Если молоко и соки пастеризованны, то эта информация, как правило, указана на упаковке. Следует также избегать других продуктов, приготовленных из непастеризованного молока, таких как некоторые сыры.
  + В любом случае соки в упаковках и соковые концентраты, которые продаются при комнатной температуре, имеют длительный срок годности и обязательно проходят процедуру пастеризации, даже если на этикетке нет информации об этом.

**Употребляйте продукты вскоре после того, как они были приготовлены.** Так у вредных микробов не будет времени для размножения.

* + Следуйте правилу «2-2-4», когда дело касается остатков пищи – не оставляйте еду вне холодильника больше чем на два часа после приготовления, охлаждайте еду в контейнерах глубиной не больше 5 сантиметров, и выбрасывайте остатки пищи, если им больше четырех дней.

**Хорошо мойте и ополаскивайте сырые овощи и фрукты.** Продукты, которые не готовят перед употреблением, такие как свежие овощи и фрукты, необходимо сполоснуть под водой и почистить при необходимости.

* + Вы в любом случае должны вымыть такие продукты, даже если вы планируете их чистить, потому что грязь с кожуры может попасть на мякоть во время чистки.
  + Но вы не должны мыть уже предварительно очищенные пучки салата и другой зелени, потому что повторное промывание может загрязнить продукты.

**Будьте очень осторожны с сырой рыбой и мясом.** Суши, тартар из стейка и т.д. – деликатесы, которые могут спровоцировать отравление, если не приготовлены должным образом. Для этих продуктов необходим наивысший уровень гигиены. Употребляйте такие блюда только в проверенных заведениях!

* + Избегайте употребления суши, сырых моллюсков и подобных продуктов, которые лежат на буфетной стойке, если вы не знаете, сколько времени они были без надлежащего охлаждения. Если вы готовите их дома, используйте качественные и свежие ингредиенты, и следуйте всем правилам гигиены, описанным в этой статье. Такие блюда следует употреблять сразу же после приготовления.
  + *Обратите внимание, что «свежий» не обязательно означает «от недавно живого животного», так как замороженная рыба намного безопаснее для приготовления суши, потому что глубокая заморозка убивает споры паразитов.*
  + Сырые мясные и рыбные продукты чрезвычайно сложно приготовить должным образом с соблюдением всех мер безопасности, поэтому если у вас есть сомнения, не беритесь за это сами. **Никогда** не храните остатки таких сырых продуктов.

**Будьте осторожны с сырыми яйцами.** Сырые яйца – одни из самых распространенных причин возникновения пищевых отравлений.

* + Это происходит из-за постоянного развития бактерии сальмонеллы в сыром яйце.
  + Не используйте сырые яйца для приготовления смузи или полезных коктейлей, чтобы увеличить содержания белка в нем, а лучше замените яйцо или воспользуйтесь протеиновой смесью.
  + Остерегайтесь употреблять продукты, которые содержат сырые яйца, так как сырое тесто для печенья или жидкое тесто пирога могут вызвать у вас отвращение.

**Не ешьте сырых моллюсков.** Употребление сырых продуктов – это экстраординарный риск, хотя сырые моллюски и устрицы считаются деликатесом. Существует несколько факторов риска, которые делают моллюск даже более опасным, чем сырая рыба:

* + Красные водоросли и другие органические бактерии могут загрязнить моллюск, который накапливает в себе вредные токсины. Риск заработать гепатит очень высок, особенно для алкоголиков и людей с больной печенью.
  + Если все же вы едите сырых моллюсков, убедитесь в том, что они все еще живы во время покупки. У мидий, моллюсков и устриц будут закрытые раковины, либо они их закроют, как только вы постучите по ней. Выбросите моллюск, если его раковина открыта.

**Обращайте свое внимание на дополнительные детали при походе в какое-либо заведение общественного питания.** Каждый год множество людей получают отравления в ресторанах, гастрономах и столовых, которые не соблюдают безопасность пищевых продуктов и гигиенические нормы. Поэтому особенно важно быть бдительным в отношении безопасности пищевых продуктов, особенно во время похода на обед.

* + **Проверьте помещение.** Уровень гигиены сразу станет очевиден. Всегда обращайте внимание на туалетные комнаты, прежде чем обедать в заведении – если там грязно, разумно предположить, что кухня такая же.
  + **Будьте осторожны с блюдами со шведского стола.** Убедитесь, что горячие блюда сохраняют необходимую температуру, а не просто комнатную. Рис может стать причиной продовольственного отравления, если лежит слишком долго. Салаты также могут спровоцировать проблемы, если они не свежие.
  + **Будьте осторожны с заправками для салатов.** Это относится к майонезу, голландскому соусу, бернезу и другим соусам, в составе которых есть сырое яйцо, а также меренга.
  + **Отправляйте недоготовленные продукты обратно на кухню.** Если вам подали недоваренное мясо или блюдо с сырым яйцом, без зазрений совести отдавайте его на кухню, для доготовки. Также не забудьте попросить новую тарелку.

**Не ешьте блюдо, если у вас возникают какие то сомнения.** Доверяйте своим ощущениям! Если блюдо выглядит необычно, плохо пахнет или вызывает сомнение по любой другой причине, просто отставьте его.

* + Даже если вы учли все меры предосторожности, но еда на вкус странная или тошнотворная, прекратите жевать и аккуратно уберите ее изо рта.
  + Лучше быть здоровым, чем вежливым!

**Понимание пищевого отравления**

**Поймите, что вызывает пищевое отравление.** Оно происходит из-за приема пищи, которая содержала в себе:

* + Химикаты, такие как инсектициды или продовольственные токсины, к которым также относятся грибы (например, ядовитые).
  + Желудочно-кишечные инфекции бактерий, вирусов или паразитов.
  + Большинство людей ассоциируют пищевое отравление с одним из этих вариантов.

**Понимайте риск, связанный с выращиванием продуктов и факторами окружающей среды.** Окружающая среда и метод выращивания продуктов могут играть роль в процессе передачи потенциально загрязняющих продукты бактерий.

* + Использование химикатов, удобрений, пестицидов и т.д. Все это может загрязнить продукты в процессе их выращивания. Никогда не надейтесь на то, что продукт будет вымыт, перед тем как покинет ферму.
  + Бактерии, паразиты и т.д. переносятся по воздуху, через водоемы, смешиваются с пылью и приживаются в почве. Они являются частью жизненного цикла природы, поэтому всегда будут возможным источником загрязнения, если пренебречь последовательным специальным подходом к гигиене питания.

**Осознавайте опасность пищевой промышленности.** Неважно, на крупной фабрике или на вашей собственной кухне, пищевая промышленность может стать основным источником загрязнения.

* + Поверхности, используемые для приготовления пищи, необходимо содержать в идеальной чистоте, так как заражение может произойти очень быстро и просто, что особенно это касается мясных продуктов.
  + Естественные бактерии, которые обитают у животных в кишечнике, при неправильном обращении являются основным источником загрязнения.

**Оценивайте риск при хранении продовольствия.** Если не соблюдать правильные условия хранения, заражение может произойти способом передачи бактерий от одного продукта к другому.

* + Это очень коварное свойство, потому что люди чаще всего даже и не предполагают, что определенный продукт мог стать источником микробов, и даже не осознавать, что заражение произошло.
  + Например, если сырую куриную ножку оставить рядом с гроздью винограда, то это может стать причиной загрязнения или пищевого отравления.

**Оценивайте возможный риск при приготовлении пищи.** Очень часто заражение может произойти именно в процессе готовки.

* + Больной человек может передавать разные микробы, начиная от гриппа и заканчивая гастроэнтеритом.
  + Разделочная доска, которая используется для мяса, а затем без специальной обработки, для овощей – еще один возможный источник заражения.
  + Немытые руки, грязные кухонные поверхности, насекомые и грызуны в кухне – это источники продовольственного загрязнения.

**Распознавайте симптомы пищевого отравления.** Вы поймете насколько это неприятно, как только это произойдет именно с вами.

* + Симптомы могут различаться в зависимости от серьезности отравления, но большинство людей испытывают комбинацию следующих признаков: тошнота и рвота, диарея (с потенциальным кровотечением), боль в животе и судороги, лихорадка.
  + Симптомы могу появиться как спустя несколько часов, так и в течение нескольких недель. Пищевое отравление обычно длится от одного до десяти дней.
  + Посетите своего врача при преизбытке жидкости в организме или обезвоживании, либо если вы находите кровь в рвотной массе, страдаете от диареи более трех дней, испытываете сильную боль в животе или температура вашего тела выше 39 С°.

**Соблюдайте особую осторожность, если вы находитесь в группе повышенного риска.** К таким группам относятся беременные женщины, маленькие дети, люди с ослабленной иммунной системой, а также пожилые люди; все они должны соблюдать повышенную осторожность, чтобы избежать пищевого отравления.

* + Последствия пищевого отравления могут быть намного серьезнее именно для людей в этих группах риска, а также может привести к различным аномалиям при развитии плода у беременных женщин.
  + Люди в этих группах риска должны придерживаться дополнительных мер предосторожности, например, избегать мягких сыров (фета, бри, камамбер), тщательно разогревать любые мясные деликатесы, а также обращать особое внимание на горячую пищу – не подавать ее на стол, пока не появится пар.

**Советы**

Знайте, возможные симптомы, которые указывают на пищевое отравление:

* + Спазмы желудка и боли
  + Тошнота
  + Рвота
  + Диарея
  + Повышенная температура, лихорадка
  + Головные боли, боль в горле
  + Общие симптомы гриппа
  + Усталость, потеря энергии, сонливость
* **Очищающий рецепт для разделочных досок:** Смешайте 1 чайную ложку (5 мл) отбеливателя на 34 жидких унций (1 л) воды. Вымойте доску в горячей мыльной воде, а затем продезинфицируйте доску в этом растворе.
* Не помешает сделать отметки на всех ваших досках "только мясо", "только овощи", "хлеб" и т.д. Это пойдет на пользу не только тому, кто готовит каждый день, а и тем людям, которые случайно могут оказаться на вашей кухне.
* Если вы употребляете непастеризованные продукты, убедитесь, что они изготовлены в надежном месте, хранятся должным образом и не хранятся слишком долго. Например, если вы сами доите корову, соблюдайте гигиену во время процесса, начиная от кормления и ухода за коровой, до стерильности во время доения, а также не забудьте про стерилизацию необходимого оборудования и тары для молока.
* Во многих ресторанах есть своя минимальная температура приготовления мяса и птицы. Например, в США говядина, свинина, телятина или баранина должны иметь минимальную температуру 63 С°; индейка и курица 74 С°; рыба 63 С°; яйца 74 С°. В Великобритании горячие блюда готовятся при температуре от 72 С°.

**Предупреждения**

* Если продукт помечен этикеткой «органический» или «выращен в естественных условиях», это еще не значит, что вы можете употреблять его без предварительной промывки. Эти наклейки не означают «чистый»! Это просто способ выращивание или маркетинговое сообщение, но вы по-прежнему должны чистить и мыть продукты как обычно.
* В компании на пикнике старайтесь избегать салатов на основе майонеза, которые не хранились в холодильнике (например, картофельный салат, салат из яиц, салат с макаронами).
* В то время как натуральная зелень является отличным источником витаминов и клетчатки, салатные бары являются одним из наиболее распространенных источников пищевого отравления. В качестве безопасной альтернативы упакуйте тщательно промытую зелень.
* Вы можете получить серьезные последствия от пищевого отравления. Обратитесь к своему врачу, если у вас есть подозрение на отравление.
* Вопреки распространенному мнению, деревянные доски для нарезки не более вредны, чем пластиковые. В то время как на древесине бактерии могут располагаться в маленьких трещинах, исследования показали, что бактерии не размножаются на дереве, и на самом деле боле склонны к вымиранию, чем на пластике.Какой бы вариант вы не использовали, держите ваши доски в чистоте.

ИСТОЧНИК: <https://ru.wikihow.com/избежать-пищевого-отравления#/Файл:Avoid-Food-Poisoning-Step-31.jpg>