**Профилактика пищевых отравлений в летний период**

Лето не только дарит нам солнечный свет и натуральные витамины, но и опасности в виде отравлений, которые провоцируют многочисленные вредные бактерии. Они комфортно размножаются и чувствуют себя при повышенной температуре воздуха. Вот почему в летний период особенно важна [профилактика](https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/profilaktika/) отравлений.

**Актуальность профилактики отравлений в летний период**

Риск отравиться некачественными продуктами [питания](https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/pitanie_i_diety/) летом гораздо выше, чем зимой. В детстве мы впервые узнаем о существовании ядовитых ягод и грибов — бледных поганок, волчьей ягоды, мухоморов. Употребление их в пищу по незнанию и неосторожности может привести к плохому самочувствию и даже смерти. Поэтому первая и самая актуальная мера профилактики — есть только те грибы и ягоды, вид которых вам хорошо знаком. К незнакомым плодам лучше не прикасаться и тем более не употреблять в пищу.

Помимо ядовитых даров природы, нас подстерегает и другая, не менее страшная опасность — несвежие продукты питания, купленные в магазине или на рынке. Это может быть мясо, рыба или молочные продукты, хранящиеся без соответствия санитарным нормам при высокой температуре воздуха. При температуре хранения выше +10 градусов в таких продуктах заводятся и долго живут возбудители желудочно-кишечных инфекций и отравлений — стрептококки и стафилококки.

Еще одна угроза здоровью в летний период — немытые или плохо вымытые овощи и фрукты. Бактерии, скапливающиеся на загрязненной поверхности, также могут привести к отравлению при попадании в желудочно-кишечный тракт. Поэтому для профилактики заболеваний их следует тщательно мыть.

**Чем опасны привычные продукты питания**

Несоблюдение правил хранения и высокая температура воздуха приводят к тому, что привычные продукты питания становятся источниками отравлений и опасных заболеваний. Поэтому летом с особой осторожностью следует относиться к следующим блюдам:

* Блюда японской и корейской кухни — столь полюбившиеся нам роллы и суши;
* Кондитерские изделия, содержащие крем и взбитые сливки;
* Изделия из мясных субпродуктов — заливные и холодцы;
* Салаты, заправленные майонезом;
* Мясные и рыбные блюда;
* Молоко и молочные продукты;
* Замороженные полуфабрикаты — котлеты и пельмени

Для профилактики отравлений важно знать, как отличить свежие продукты от несвежих. Иногда некачественный товар видно сразу — овощи и фрукты могут быть чуть подгнившими или совсем гнилыми, мясо или рыба — склизкими, с характерным неприятным запахом. Также не рекомендуется употреблять в сыром виде и слегка надтреснутые плоды с мягкой кожей, например, помидоры или персики. Лучше подвергнуть их термической обработке — пожарить или сварить варенье.

Профилактика отравлений и желудочно-кишечных инфекций предполагает своевременное обнаружение признаков низкого качества продуктов. Внимательный осмотр мяса, рыбы или овощей перед покупкой поможет вам избежать проблем со здоровьем и не испортить лето.

Признаки несвежего мяса:

* Матовая поверхность, обветренный вид;
* Ямка при надавливании не выравнивается;
* Жир имеет желтоватый или серый оттенок, становится липким;
* Имеет слишком неестественный розовый цвет вследствие химической обработки

Признаки несвежей рыбы:

* Неприятный запах;
* Осыпающаяся чешуя;
* Липкое и мутное филе;
* Мясо плохо отделяется от скелета.

При покупке рыбы или мяса в магазине или на рынке обязательно обращайте внимание на запах и внешний вид. Как правило, свежее мясо имеет светло-розовый или малиновый цвет. Неестественная яркость свидетельствует об использовании химикатов, а значит перед вами продукт не самого лучшего качества. У свежей рыбы — темно-красное филе и блестящая чешуя.

Что касается молочных продуктов, то если они испорчены, то приобретают желтоватый оттенок и горький вкус. Мягкие или треснувшие овощи и фрукты также лучше не есть сырыми.

При хранении продуктов следует помнить о времени и температуре хранения. Например, охлажденное мясо лучше хранить при температуре от 0 до 1 градусов в течение 3 суток, рыбу — от 0 до -2. Молочные продукты следует употреблять в течение 24 часов с момента приобретения.

Будьте внимательны и к хранению продуктов в магазинах. Переклеенный ценник с датой изготовления или слишком большое количество маринада и специй должно насторожить. Чем внимательнее и тщательнее вы выбираете продукты, тем меньше риск пищевого отравления.

**Основные меры профилактики отравлений**

Отравление некачественными продуктами способно испортить удовольствие от отпуска или выходных на природе. Вопреки заблуждению, что отравиться можно только несвежим мясом, рыбой или яйцами, опасность таится в любой еде, даже в капусте и картошке. Ведь болезнетворные бактерии живут и размножаются в любых продуктах.

Меры профилактики пищевых отравлений помогут вам избежать этих неприятных симптомов. Первое, что следует сделать — это обратить внимание на качество пищевых продуктов. Если оно вызывает сомнения, то лучше не покупать их. Опасность ситуации состоит в том, что некачественный продукт можно не разглядеть.

Признаки пищевого отравления:

* Тошнота и рвота;
* Общая слабость;
* Боль в животе;
* Повышение температуры тела;
* Диарея;
* Головная [боль](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/bol/);
* В особо тяжелых случаях — озноб и судороги

Если вы пренебрегли мерами профилактики и все-таки отравились, то вам следует тщательно промыть желудок. Чистая негазированная вода с добавлением марганцовки или соли поможет вызвать рвоту, и токсины постепенно выйдут из организма. Также следует принять лекарственные средства — активированный уголь, «[Энтеросгель](https://medaboutme.ru/zdorove/servisy/kupit-lekarstva/poisk/?q=%D0%AD%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%B3%D0%B5%D0%BB%D1%8C" \o "Энтеросгель)» или «Полисорб». Они хорошо выводят ядовитые вещества. Разумеется, в первые дни после отравления следует соблюдать диету. Надо исключить жареные, острые и соленые продукты и есть куриный бульон, сухарики и жидкие каши.

Другие меры профилактики пищевых отравлений:

* Тщательное мытье не только овощей и фруктов, но также посуды и поверхностей кухни;
* Мытье овощей и фруктов проточной водой;
* Отслеживание срока годности продуктов;
* Отказ от покупки продуктов на пляже с рук;
* Термическая обработка продуктов до полной готовности;
* Хранение продуктов в закрытой таре;
* Хранение продуктов в открытом виде не более 2 часов;
* Защита кухни от проникновения насекомых — мух, комаров, ос;
* Отказ от употребления незнакомых фруктов, ягод и грибов

Внимательность в выборе продуктов летом особенно важна. Ваша осведомленность и тщательное соблюдение мер предосторожности помогут вам избежать неприятных последствий и не испортить отдых отравлениями и желудочно-кишечными заболеваниями.

ИСТОЧНИК: <https://medaboutme.ru/articles/profilaktika_pishchevykh_otravleniy_v_letniy_period/>