

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПИТАНИЯ

**более 400**

различных заболеваний, связанных с недоброкачественной пищей, знают специалисты

**500 тысяч**

случаев острых кишечных инфекций и пищевых токсикоинфекций регистрируется в России ежегодно!

**в 17%**

случаев колэнтеритов некоторые виды кишечной палочки могут привести к развитию острой печеночной недостаточности гемолитической анемии (серьезные признаки обостления продукта обмена веществ)

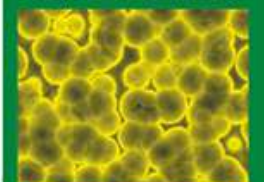
## НЕ СТОИТ НЕДООЦЕНИВАТЬ опасность пищевых бактериальных отравлений!

**И** Некоторые факты о пищевых бактериальных отравлениях

Чаще всего проблемы связаны с 8-10 разновидностями пищевых бактериальных отравлений, вызванных золотистым стафилококком, палочками сальмонелл, эшерихий коли, дизентерийными палочками, клостридиями перфрингенс, кампилобактерами, протеями, бактериями цереус, энтерококками и ещё несколькими распространёнными видами патогенных микроорганизмов.

**ЭТО ВАЖНО!**

**НАИБОЛЕЕ ОБЩИМИ СИМПТОМАМИ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ ЯВЛЯЮТСЯ: РВОТА И ЖИДКИЙ СТУЛ, ИЛИ ДИАРЕЯ, СЛУЧАЮТСЯ ТАКЖЕ БОЛИ В ЖИВОТЕ РАЗЛИЧНОГО ХАРАКТЕРА, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ И ВяЛОСТЬ. ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА ПОВЫШАЕТСЯ НЕ ВСЕГДА: ОНА БЫВАЕТ У ДЕТЕЙ И ЛЮДЕЙ ОСЛАБЛЕННЫХ, А У ОСТАЛЬНЫХ — ОБЫЧНО ТОЛЬКО ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ. Вызванных микроорганизмами кишечной группы и в первую очередь при сальмонеллезе.**



### БОТУЛИЗМ!

Ботулизм обычно выделяют в связи с особой опасностью. К сожалению, большинство людей мало что знает об этом заболевании и в лучшем случае связывает его с отравлением несъедобными грибами. На самом деле, причина ботулизма — ботулотоксин. Это самый сильнейший из известных в мире ядов. Он вырабатывается микроорганизмом клостридия ботулиум.

У этого микроба есть две важные особенности, которые стоит знать:

- 1 для размножения ему требуются анаэробные условия, т.е. отсутствие кислорода;
- 2 его споры очень устойчивы к нагреванию и погибают только при температуре выше 121°C.

Симптомы ботулизма совершенно не похожи на симптомы кишечных расстройств. Рвота и диарея для него не характерны, а тошнота, боль в желудке и головная боль часто не вызывают особого беспокойства. Однако спустя несколько часов, а иногда и дней появляются грозные признаки болезни, свидетельствующие о поражении ботулотоксином центральной нервной системы: головокружение, расстройства зрения, глотания и речи, вздутие кишечника, прогрессирующая мышечная слабость.

**САМЫМИ ОПАСНЫМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ БОТУЛИЗМА ЯВЛЯЮТСЯ РАССТРОЙСТВА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ДЫХАНИЯ ВПЛОТЬ ДО ЕГО ОСТАНОВКИ, В РЕЗУЛЬТАТЕ ЧЕГО ВОЗМОЖЕН СМЕРТЕЛЬНЫЙ ИСХОД.**

### 5! ключевых принципов профилактики пищевых отравлений

#### 1 Соблюдайте личную гигиену и поддерживайте чистоту на кухне

Патогенные микроорганизмы часто попадают в готовые блюда и продукты с поверхности грязных рук, из носоглотки, также с загрязнённой одеждой или с падшими волосами. Патогенной средой и источником заражения могут стать гниющие остатки пищи, немытые кухонные принадлежности. Они привлекают переносчиков бактерий: мух, тараканов и грызунов. Поэтому мойте руки, надевайте чистый фартук и покрывайте волосы косынкой во время приготовления пищи. Очищайте инструменты и разделочные поверхности после каждого использования.

#### 2 Храните и обрабатывайте сырую пищу и готовые блюда раздельно

Сырое мясо, птица, яйца и молоко могут содержать болезнетворные микробы, которые быстро размножаются в готовых продуктах до опасных количеств. Поэтому, чтобы избежать перекрёстного заражения, не используйте для готовых и сырых продуктов общие разделочные доски и инструменты без тщательной очистки. А в холодильнике готовые и сырые продукты храните на разных полках и в закрытых упаковках.



#### Сырое мясо, птица, яйца и молоко могут содержать болезнетворные микробы, которые быстро размножаются в готовых продуктах до опасных количеств.

#### 3 Хорошо проваривайте и прожаривайте все продукты

При тщательной и достаточно длительной тепловой обработке погибает большинство патогенных микроорганизмов. Даже мякоть порезанного продукта кипятите или обжаривайте не менее 10 минут, не пейте молоко, не подверженное пастеризации или стерилизации, — прокипятите его перед употреблением.

#### 4 Храните пищевые продукты в холодильнике

При температуре ниже 4-6 °С процесс размножения микроорганизмов значительно замедляется или даже прекращается. Поэтому все порционные продукты храните в холодильнике. Самостоятельное блюдо не держите при комнатной температуре дольше 2 часов. А замороженное мясо, птицу или рыбу размораживайте не на столе, а в холодильной камере.

#### 5 Используйте только свежие и неиспорченные продукты

В испорченных продуктах могут размножаться патогенные микроорганизмы и образовываться токсины, часто смертельно опасные. Помните, что не все бактерии, вызывающие отравление, приводят к извержению нормального запаха, цвета, вкуса продуктов, поэтому никогда не пробуйте продукты с подозрительной упаковкой или истёкшим сроком годности.

#### ПОМНИТЕ!

**ЕСЛИ ВСЕ МЫ БУДЕМ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ОБРАЩЕНИЯ С ПРОДУКТАМИ, ТО РИСК ПИЩЕВОГО ОТРАВЛЕНИЯ БУДЕТ СНИЖЕН ДО АБСОЛЮТНОГО МИНИМУМА.**

### ! Это должен знать каждый

Температура в основном отделении вашего холодильника должна быть 4-6 °С, в морозильной камере -12-18 °С.

Перегрузка холодильника или загрузка в него горячих продуктов может привести к сбою температурного режима, а значит — к порче хранящихся в нём продуктов.

Некоторые бактерии могут размножаться при температуре ниже 6 °С. Чтобы избежать заражения мяса птицы, не реже чем раз в месяц тщательно мойте и просушивайте холодильник.

Термическая обработка в домашних условиях не позволяет уничтожить споры клостридии ботулиум.

Чтобы избежать размножения бактерий и заражения продукта ботулотоксином, следует домашние консервы хранить в холоде.

Обращайте внимание на качество воды, которую вы используете. При необходимости ополаскивайте посуду кипятком, а овощи и фрукты — охлажденной кипяченой водой.

Во многих специях содержится огромное число микробов или их спор. Поэтому добавляйте специи в самом начале приготовления блюда, чтобы они прошли термическую обработку.

**УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)  
**8 800 200 0 200**  
 Дать шанс здоровью! Можешь только ты!