Будь здоров!

Инфекции – стоп!

Лето – не только прекрасная пора для отдыха и оздоровления, но и время разгула различных инфекционных заболеваний, передающихся с продуктами питания. И чтобы не попасть вместо пляжа на больничную койку надо соблюдать основные правила гигиены.

Пять ключевых приемов по профилактике пищевых инфекций

1. Поддерживайте чистоту:

– мойте руки перед тем как взять продукты и приготовить пищу;

– мойте руки после туалета;

– мойте и дезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;

– предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных.

2. Разделяйте сырое и приготовленное:

– отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов;

– для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски;

– храните продукты в закрытой посуде для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами.

3. Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты:

– тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;

– доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70 °С. При готовке мяса или птицы их соки должны быть прозрачными, а не

розовыми. Рекомендуется использование термометра;

– тщательно подогревайте приготовленные продукты.

4. Храните продукты при безопасной температуре:

– не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;

–охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5 °С);

– держите приготовленные блюда горячими (выше 60 °С) вплоть до сервировки;

– не храните пищу долго, даже в холодильнике;

– не размораживайте продукты при комнатной температуре.

5. Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты:

– используйте безопасную воду или обеспечьте ее безопасность в результате обработки;

– выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко;

– мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде;

– не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.