

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 °C);

- держите приготовленные блюда горячими (выше 60 °C) 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.