



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 колиэнтеритов некоторые виды кишечной
палочки могут привести к развитию **острой**
печеночной недостаточности гемолитической
анемии (отравление организма собственными продуктами обмена веществ)

НЕ СТОИТ НЕДООЦЕНИВАТЬ **опасность пищевых бактериальных отравлений!**



i

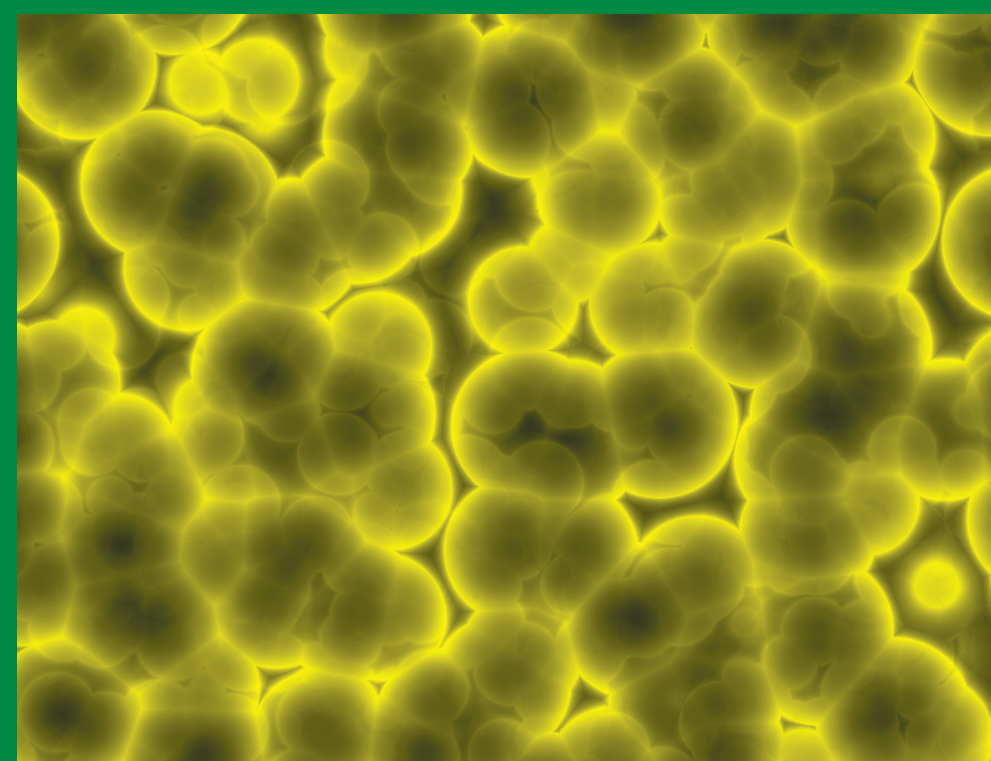
Некоторые факты о пищевых бактериальных отравлениях

Чаще всего проблемы связаны с **8–10** разновидностями пищевых бактериальных отравлений, вызванных золотистым стафилококком, палочками сальмонеллы, эшерихий коли, дизентерийными палочками, клостридиями перфрингенс, кампилобактерами, протейями, бациллами цереус, энтерококками и ещё несколькими распространенными 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 сильнодействующий из известных в мире ядов. Он вырабатывается микроорганизмом клостридия ботулиnum.

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. Понос и рвота 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

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 одежды или с падающими волосами. Питательной средой и источником заражения могут стать гниющие остатки пищи, непромытые кухонные принадлежности. Они привлекают переносчиков бактерий: мух, тараканов и грызунов. **Поэтому мойте руки, надевайте чистый фартук и повязывайте волосы косынкой во время приготовления пищи, очищайте инструменты и разделочные поверхности после каждого использования.**

2

Храните и обрабатывайте сырую пищу и готовые блюда отдельно

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 предварительной очистки. **А в холодильнике готовые и сырые продукты храните на разных полках в закрытых упаковках.**



3

Хорошо проваривайте и прожаривайте все продукты

При тщательной и достаточно длительной тепловой обработке погибает большинство патогенных микроорганизмов. Даже мелко порезанные продукты кипятите или обжаривайте не менее 10 минут, **не пейте молоко, не подвергшееся пастеризации или стерилизации, – прокипятите его перед употреблением.**

4

Храните пищевые продукты в холодильнике

При температуре ниже 4–6 °C процесс размножения микроорганизмов значительно замедляется или даже прекращается. Поэтому все портящиеся продукты храните в холодильнике. Свежеприготовленные блюда 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 изменению нормального запаха, цвета, вкуса продуктов, поэтому **никогда не пробуйте продукты с повреждённой упаковкой или истекшим 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 °C, в морозильной камере – 12–18°C.

!

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 °C. Чтобы избежать заражения ими пищи, не реже чем раз в месяц тщательно мойте и просушивайте холодильник.

!

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

!

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 блюд, чтобы они прошли термическую обработку.

**УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200**

Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!



Информация предоставлена НИИ питания РАМН. Под редакцией проф., доктора мед. наук А.К. Батурина. © Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009