



# 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**

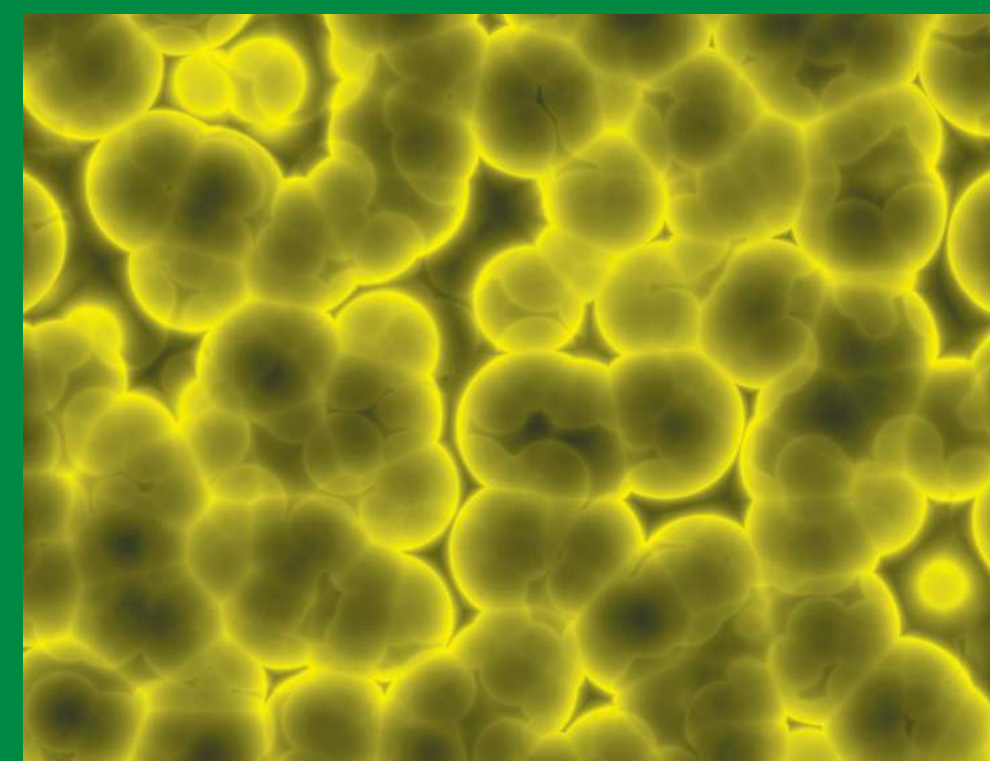
Некоторые факты о пищевых бактериальных отравлениях

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**

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](http://www.takzdorovo.ru)

**8 800 200 0 200**

Дать шанс здоровью!  
Можешь только ты!

