Роспотребнадзор о профилактике пищевых отравлений в новогодние праздники.

Скоро Новый год - любимый праздник взрослых и детей. Как известно, Новый год - праздник домашний. По давней традиции его принято встречать в кругу семьи за праздничным новогодним столом, поэтому необходимо знать и помнить о мерах по профилактике пищевых отравлений.

Пищевые отравления - это острые заболевания, обусловленные употреблением пищи, содержащей большое количество микробов и (или) их токсинов. Причинами пищевых отравлений являются несоблюдение правил личной гигиены, нарушение технологии приготовления блюд, их неправильное хранение.

Для того, чтобы встретить Новый год, не навредив своему здоровью, нужно соблюдать простые рекомендации:

- приобретайте продукты с учетом сроков годности, условий хранения, объема потребления семьей;

- приобретайте продукты питания только в установленных местах; это в первую очередь касается консервированных и скоропортящихся продуктов, не стоит покупать «с рук» продукты домашнего приготовления - различные консервы, сушеные грибы, рыбу, сало домашнего копчения: есть риск серьезно отравиться и, что еще хуже, стать жертвой тяжелого заболевания - ботулизма;

Основными причинами отравлений в праздничные дни является не соблюдение правил личной гигиены, нарушение технологии приготовления и температурного режима хранения блюд, условий транспортировки продуктов.

Даже блюда, приготовленные своими руками, можно легко испортить, нарушив правила их хранения. Быстро портятся салаты, в состав которых входит майонез, поэтому лучше всего их заправлять непосредственно перед употреблением. Если рецептура позволяет, предпочтите майонезу растительное или оливковое масло.

Не забывайте, что пирожные и торты с кремовой начинкой также относятся к скоропортящимся продуктам, которые следует хранить в холодильнике.

Овощи, фрукты, ягоды мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей ещё и кипяченой водой. Зелень рекомендуется выдерживать в 3-процентном растворе уксусной кислоты или 10-процентном растворе поваренной соли в течение 10 мин. с последующим ополаскиванием проточной водой.

Салаты, изделия из рубленого мяса, студень готовьте в домашних условиях в небольшом количестве, чтобы не хранить остатки блюд более суток. Не стоит резать салат впрок, не заправляйте всю порцию салата сразу;

Не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо прокипятить или прожарить.

Не злоупотребляйте жирными и солеными блюдами, а также алкогольными напитками. Готовьте пищу в таком количестве, чтобы употребить ее в течение 1-2 дней; не готовьте и не приобретайте заблаговременно скоропортящиеся блюда из мяса, птицы, яиц, а также салаты, паштеты, пудинги и кулинарные изделия с кремом.

Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа, так как это может привести к накоплению в них бактерий и токсинов, что повышает риск возникновения острых кишечных инфекций или пищевых отравлений при употреблении таких продуктов; охлаждайте (желательно ниже 50С) без задержек все приготовленные скоропортящиеся продукты; не храните пищу долго даже в холодильнике, особенно если герметичная упаковка продукта нарушена; просроченные продукты выбрасывайте без сожаления.

Ограничьте потреблением или совсем откажитесь от приема спиртных напитков. Чрезмерное употребление алкоголя, употребление суррогатов алкоголя и спиртосодержащей непищевой продукции не только отрицательно влияет на состояние здоровья, но и может привести к отравлениям со смертельным исходом.

Соблюдение этих несложных правил поможет Вам без последствий встретить новогодние праздники, сохранив активность и позитивное настроение в течение всего календарного года.