

Дорогие друзья!

В сезон распространения инфекций и сниженного иммунитета хотим напомнить о важности азов гигиены и здорового питания. Здоровое питание — основа для поддержания нашего иммунитета и энергичности. В современном мире, где доступ к разнообразной и изобильной пище неограничен, не всегда легко соблюдать принципы гигиены питания. Гигиена здорового питания включает в себя внимательность к выбору продуктов и полноценный состав питательных веществ в рационе, важно не забывать и о витаминах. Витамины являются регуляторами физиологических и биохимических процессов. Особую роль среди витаминов играет витамин D, который мы начинаем давать ребенку с младенчества. Важность и необходимость дотации витамина D для ребенка напрямую связана со здоровым образом жизни и нормальной работой иммунной системы.

Безопасность пищевых продуктов

Безусловно, безопасность пищевых продуктов очень важна для всех членов семьи. Правильное приготовление и употребление пищи защищает от развития инфекционных болезней, вызываемых различными вирусами и бактериями, например *Rotavirus*, *Campylobacter*, *Brucella*, *Salmonella*, *E. coli*, *Listeria*, *Cryptosporidium* и др. Кишечные инфекции могут сопровождаться такими симптомами, как лихорадка, рвота, диарея (понос), боль в животе, обезвоживание, и представляют серьезную опасность для вашего здоровья и здоровья членов вашей семьи, в особенности для детей раннего возраста, беременных женщин и людей с ослабленной иммунной системой.

Меры предосторожности также включают в себя правильный выбор продуктов в магазине, безопасное хранение и тщательную уборку после приготовления блюд.

192



ПОКУПКА ЕДЫ

Покупка качественной еды — первый шаг.

Находясь в продуктовом магазине, необходимо класть охлажденные продукты (такие как мясо, молочные продукты, яйца, рыба и др.) в корзину в последнюю очередь, чтобы обеспечить их свежесть. Если вы едете домой больше 1 часа, подумайте над тем, чтобы поместить эти продукты в переносной холодильник или хотя бы в термопакет с аккумулятором холода.

При покупке упакованного мяса, птицы или рыбы проверьте срок годности на этикетке. Даже если срок годности этих продуктов не истек, но вам не нравится внешний вид или запах, не следует их покупать. Вас должен насторожить избыток упаковки (дополнительного пластика) на мясных продуктах — возможно, цель ее использования — маскировка неприятного запаха.

Также проверяйте яйца в упаковке — убедитесь, что они чистые и без трещин.



БЕЗОПАСНОЕ ХРАНЕНИЕ ПРОДУКТОВ

Правильное хранение — второй шаг к безопасности пищевых продуктов.

Проверьте температуру в холодильнике и морозильной камере, прежде чем убрать продукты. Ваш холодильник должен быть установлен на +5 °C, а морозильная камера — на -18 °C или ниже. Данная температура предотвращает размножение бактерий в пищевых продуктах.

Конечно, охлажденные и замороженные продукты следует убирать в первую очередь. Вот несколько простых советов, которые необходимо помнить при хранении продуктов.

- Храните яйца в упаковке на полке в холодильнике (дверцы большинства холодильников не обеспечивают достаточно низкую температуру для яиц).
- Положите мясо, птицу и рыбу в отдельные полиэтиленовые пакеты, чтобы они не соприкасались с другими продуктами.
- Замораживайте или готовьте фарш, птицу или рыбу в течение 1–2 дней после покупки.
- Замораживайте или готовьте свежее мясо (стейки, жаркое) в течение 3–5 дней после покупки.
- Храните молоко и молочные продукты в холодильнике.
- После приготовления и употребления пищи оставшиеся продукты следует как можно скорее убрать в холодильник, так как при комнатной температуре в пище быстрее размножаются бактерии.
- Употребляйте приготовленную еду в течение 3–4 дней.

Для предотвращения заболеваний пищевого происхождения — инфекционных болезней, вызванных бактериями, вирусами или химическими веществами, попадающими в организм через зараженную воду или пищу, — следует придерживаться данных рекомендаций.

Фрукты и овощи

- Мойте все фрукты и овощи чистой проточной водой (даже если вы планируете их чистить), чтобы удалить остатки пестицидов, грязь и микроорганизмы. Продукты с твердой кожурой (например, морковь, огурцы, дыню и др.) мойте с использованием чистой щетки для продуктов.
- Удаляйте наружные листья у кочанов (шпинат, капуста или салат).

Сырое мясо, птица, рыба и яйца

- Мойте руки теплой водой с мылом до и после приготовления пищи.
- Не оставляйте сырые яйца при комнатной температуре более 2 часов, чтобы снизить риск заражения сальмонеллезом.
- Не мойте сырую курицу. Мытье птицы может распространить бактерии по всей кухне. Микробы погибают во время приготовления, когда внутренняя температура птицы достигает 74 °С.
- Храните сырое мясо подальше от других продуктов как в холодильнике, так и на рабочих кухонных поверхностях.
- Используйте отдельные разделочные доски и посуду для приготовления сырого мяса, птицы и рыбы.
- Никогда не кладите готовую пищу на одну тарелку с сырым мясом, птицей или рыбой.
- Размораживайте мясо, птицу и рыбу в холодильнике или микроволновой печи, не стоит этого делать при комнатной температуре.
- Готовьте продукты сразу после размораживания.
- Не употребляйте мясо «с кровью».
- Используйте специальный термометр для определения готовности мяса. Помещайте термометр в самую толстую часть мяса подальше от костей или жира, ополаскивайте его между использованиями. Готовность блюд достигается при следующих температурах:
 - птица (целая или кусочками) — 74 °С;
 - цельные куски (стейки, жаркое и отбивные) говядины, телятины, свинины и ягненка — 63 °С;
 - фарш из говядины, телятины, свинины и баранины — 71 °С;
 - рыба — 63 °С;
 - блюда из яиц — 71 °С.

Молоко и молочные продукты

- Не употребляйте непастеризованное молоко и молочные продукты. Ряд опасных бактерий, таких как *Campylobacter*, *Brucella*, *Salmonella*, *E. coli*, *Listeria*, *Cryptosporidium* и др., могут присутствовать в сыром коровьем, козьем и овечьем молоке, а также в продуктах, произведенных из непастеризованного молока. Официальная позиция современной педиатрии — не давать детям сырое (непастеризованное) молоко, использовать в пищу только пастеризованные молочные продукты (включая мягкий сыр, мороженое и йогурт).
- Обращайте внимание на срок годности и не употребляйте в пищу молочные продукты с истекшим сроком годности.

ТЩАТЕЛЬНАЯ УБОРКА

Поддержание чистоты — третий шаг к безопасности пищевых продуктов.

- Следите за чистой кухонных поверхностей и готовьте только вымытыми руками, чтобы предотвратить распространение патогенных микроорганизмов.
- Мойте разделочные доски отдельно от другой посуды в горячей мыльной воде. Они могут стать питательной средой для бактерий, если не будут тщательно очищены. Разделочные доски следует регулярно обрабатывать специальным чистящим раствором или 6–9% столовым уксусом. После мытья и дезинфекции разделочной доски несколько раз тщательно промойте ее чистой проточной водой и промокните бумажными полотенцами. Хорошей альтернативой может быть мытье разделочных досок с последующей их обработкой в посудомоечных машинах, поддерживающих высокую температуру.
- Не используйте старые разделочные доски с трещинами или глубокими выемками, потому что бактерии могут размножаться в щелях доски.
- Мойте руки после работы с сырым мясом, птицей или рыбой.
- Не используйте кухонное полотенце, чтобы вытирать руки после обработки сырого мяса, птицы, рыбы или яиц: бактерии могут остаться на ткани и затем распространиться на руки другого человека. Используйте бумажные полотенца.
- После приготовления пищи протирайте кухонные столы и другие открытые поверхности горячей мыльной водой или специальным чистящим раствором. Отдавайте предпочтение бумажным полотенцам для очистки поверхностей.
- Поскольку губки долго остаются влажными, а их пористая поверхность — хорошая среда для размножения бактерий, эксперты рекомендуют мыть посуду тонкими тряпками, которые успевают высохнуть между использованиями и легко стираются.
- Мойте грязную посуду в горячей мыльной воде.
- Периодически дезинфицируйте кухонную раковину и слив с помощью специальных растворов.

Таким образом, в обеспечении безопасности пищевых продуктов следует придерживаться трех основных правил:

- покупка качественных продуктов;
- безопасное хранение;
- тщательная уборка.

Соблюдение этих простых рекомендаций снизит вероятность возникновения заболеваний пищевого происхождения и позволит всем членам семьи оставаться здоровыми.