Профилактика пищевых отравлений

25.06.2024г.

Наиболее часто встречающийся вид отравлений – это отравления едой. Вызываются они продуктами питания, которые содержат в себе вредные микроорганизмы или же токсичные вещества жизнедеятельности этих организмов. Такие вредители появляются на пище или из-за их заражения (от рыб или животных) или же во время приготовления или хранения. Они заселяются на продукты, на посуду и далее попадают в наш организм, вызывая интоксикацию. Другими переносчиками патогенной среды являются тараканы, мухи, крысы, мыши. Особенно опасны кишечные интоксикации для детей.

Профилактика пищевых отравлений зависит от выполнения простых гигиенических правил хранения, приготовления и употребления пищи. При выборе продуктов не оставляйте без внимания, каков он на вкус, на цвет или запах. Если вы чувствуете даже еле уловимый запах гнили, или же кислоту во вкусе, покалывание на языке, то в таких случаях лучше не рисковать и отказаться от употребления такого овоща, фрукта, без раздумий отправляйте в мусорное ведро еду, на которой уже есть плесень, консервацию со вздутыми крышками, забродившие соки или молоко. С распространением продажи готовой пищи в супермаркетах возрастает и число отравлений ими. Главной мерой профилактики в таких ситуациях является отказ от покупки таких блюд, или хотя бы исключение из их числа салатов, в которых содержится майонез. Так как именно он имеет свойство очень быстро портиться.

Профилактика отравлений дома подразумевает термическую обработку пищи. Для полного исключения интоксикаций поддавать такой обработке пищу следует не менее 10 минут, причем температура нагрева должна быть не менее +70 градусов, и, что немаловажно, эта температура должна распространяться по всей толще продукта. Поэтому отварное мясо будет намного безопаснее, чем, например, жареное. А вот котлеты грозят вам отравлениями, если в них попадут микробы с ваших рук при приготовлении. Если же вы подаете на стол еду, которая употребляется в пищу сырой (овощи, фрукты, зелень), то ее необходимо тщательно вымыть под проточной водой. На куриных яйцах (скорлупе) могут содержаться опасные микробы (например, сальмонелла), вызывающие сильнейшее отравление, особенно у детей. Поэтому перед употреблением яиц их поверхность необходимо тщательно вымыть с мылом. А выбирая метод приготовления яиц «вкрутую» или же «в мешочек», то предпочтение следует отдавать яйцам «вкрутую» (детям – исключительно «вкрутую»), так как приготовленные «в мешочек» яйца готовятся всего 90 секунд, и за это время не все сальмонеллы, вызывающие пищевую инфекцию, могут погибнуть.

Как можно чаще меняйте кухонные полотенца, губку для мытья посуды, тряпочку для вытирания стола. Именно в них накапливается более 40% токсичных микроорганизмов, которые потом молниеносно разносятся по посуде, столу и попадают внутрь. Отдельно следует использовать разделочные доски. Одна должна быть для сырых мясных продуктов и рыбы, другая – для фруктов, овощей, зелени, колбасы, сыра. Из этих же соображений рекомендуется хранить отдельно сырое мясо и рыбу от приготовленных блюд. Очень быстро развиваются микроорганизмы на пище, в которой содержится свежая кровь, суставная или другая жидкость, усваиваемые белки.

Необходимо правильно хранить продукты. Температура, при которой патогенные микроорганизмы начинают активно размножаться равна 20-40 градусам (комнатная температура), а вот в условиях ниже +5 или выше +60 – их способность к делению резко снижается. Это значит, что оставляя пищу на кухне на столе дольше, чем на 2 часа, вы повышаете свои шансы на пищевые отравления. Рекомендуется после приготовления еды немедленно ее остудить, поставив емкость в другую чашу с холодной водой, после чего отправить на хранение в холодильник в посуде с закрывающейся крышкой.

Особую опасность инфекций или отравлений, связанных с употреблением некачественных продуктов, несет в себе уличная торговля и стихийные рынки. Неизвестное ветеринарное состояние продуктов животного происхождения, таких как мясо, молоко и яйца, может быть причиной пищевых инфекций с множеством осложнений, ведь вы не знаете состояния здоровья продавцов, которые возможно являются носителями этих инфекций. В числе первых по опасности «домашних» продуктов является некипяченое молоко и его производные – творог, сметана, сыворотка, простокваша. Если вы хотите на 100% обезопасить себя от тяжелых последствий, то в целях профилактики лучше всего полностью исключить покупки продуктов в таких непонятных местах.

Помощник врача-гигиениста Толстик А.П.