Осторожно – еда!

7 апреля 2015 года

жители земли отмечают

Всемирный день здоровья,

который проходит под лозунгом:

« Безопасность пищевых продуктов ».

 Проблемы со здоровьем есть у людей всех стран и национальностей, а болезни не знают границ, им не нужны визы, чтобы путешествовать по миру.

 В последние годы практически на каждом континенте отмечен ряд исключительно серьезных вспышек болезней пищевого происхождения, которые особенно опасны для отдельных групп населения: это дети грудного и раннего возраста, беременные женщины, лица с ослабленным иммунитетом, люди престарелого возраста и путешественники.

 В современном мире технологический процесс от производства сырья растительного и животного происхождения до изготовления готового продукта значительно усложнился. На всем длительном пути переработки, транспортировки, хранения и реализации при не соблюдении гигиенических требований продукты питания могут загрязняться различными опасными веществами, которые могут быть различного происхождения:

 - химические вещества: токсичные элементы, пестициды, нитрозоамины и т.д.

 - биологические вещества: плесневые микроскопические грибы и микотоксины, бактерии и бактериальные токсины, дрожжи, вирусы и пр.

 - вещества физической природы: свинец, песок, радиоактивные элементы и т.д.

 - генетически модифицированные организмы (ГМО).

 Пища может являться причиной возникновения пищевых отравлений. Пищевые продукты и готовая пища могут стать ядовитыми в результате жизнедеятельности некоторых видов бактерий. Пищевые отравления обычно заканчиваются выздоровлением, но в ряде случаев вызывают осложнения в виде заболеваний органов пищеварения, печени и др. При пищевых отравлениях, за исключением ботулизма, характерными клиническими проявлениями являются тошнота, рвота, боль в области желудка и кишечника. Часто наблюдаются повышение температуры, резкая слабость, иногда судороги, потеря сознания и т.п., в то время как при острых кишечных инфекциях более характерны понос, боли в животе.

 К пищевым инфекциям относятся заразные заболевания, которые возникают вследствие употребления в пищу продуктов, загрязненных микробами различных инфекционных болезней: дизентерия; брюшной тиф; паратифы А и Б, холера, сальмонеллез и др. Через продукты могут передаваться также и такие особо инфекционные заболевания, как туберкулез, бруцеллез и ящур, паразитарные- трихинеллез и др.

 Болеют, как взрослые, так и дети. Заболевшие представляют опасность для окружающих, так как микробы выделяются с испражнениями во внешнюю среду.

 Основной путь передачи инфекций- пищевой (фекально-оральный), когда заражение происходит через потребляемые продукты питания.

 Наряду с продуктами питания заразиться можно через сырую воду или предметы домашнего обихода (белье, полотенца, посуду, игрушки), а также насекомыми или грызунами.

 Кишечные инфекции всегда случаются неожиданно. В самом начале заболевания появляется слабость, головная боль, повышается температура, рвота. Затем присоединяются боли в животе и жидкий стул, нередко с примесью крови и слизи.

 В целях профилактики вышеперечисленных заболеваний, необходимо использовать в пищу только доброкачественное продовольственное сырье и пищевые продукты.

**Для этих целей необходимо обеспечить соблюдение следующих требований:**

 - Использовать в пищу молоко, домашние консервированные изделия достаточной пастеризации и стерилизации;

 - Не приобретать продукты в местах несанкционированной торговли, у частных торговцев особенно молочные и мясные продукты;

 - Употреблять мясные и рыбные продукты только после тщательной их термической обработки;

 - Не нарушать технологию приготовления пищи. В процессе варки (жарки) бактерии уничтожаются. Если мясо все еще сырое у кости, то поместите его снова в духовку до достижения полной готовности;

 - Проверять сроки годности продуктов, целостность упаковок;

 - Тщательно мыть перед употреблением проточной водой со щеткой, а в некоторых случаях обдавать кипятком, продукты, которые употребляются сырыми (овощи, фрукты, зелень);

 - Избегать контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами;

 - Все скоропортящиеся продукты (молоко, сметану, сырки, творог, салаты) и готовую пищу хранить в холодильнике при температуре не выше 8С;

 - Пищу для детей лучше вообще не подвергать хранению;

 - Содержать кухню в идеальной чистоте;

 - Необходимо хранить пищу защищенной от насекомых и грызунов и других животных;

 - Перед приготовлением пищи необходимо тщательно мыть руки;

 - Постарайтесь сохранить, хотя бы частично, грудное вскармливание малыша первого года на летние месяцы, молочные смеси готовьте только на одно кормление;

 - Необходимо употреблять только гарантированно безопасную воду и напитки (кипяченую воду, напитки в фабричной упаковке), не рекомендуется употреблять для питья воду из открытых источников или продаваемую в разлив на улице;

 - Необходимо кипятить воду, взятую из открытого водоема для питья, мытья фруктов, ягод или посуды, т.к. болезнетворные микробы способны в течение месяца и даже более жить и размножаться в воде;

 - Нельзя забывать о мерах предосторожности и на отдыхе: стараться не заглатывать воду при купании, не пить воду из открытых водоемов и неизвестных источников, желательно пользоваться бутилированной водой и использовать одноразовую посуду, продукты и напитки хранить в закрытых сумках-холодильниках;

 - При зарубежных поездках необходимо соблюдать правила личной гигиены, употреблять доброкачественную воду и пищу, не забывая, что эффективным средством по профилактике вирусного гепатита А, брюшного тифа является вакцинация, рекомендованная всем путешественникам, отправляющимся в страны, неблагополучные по этим заболеваниям.

**Помните, что пища должна быть качественной и безопасной!**