

# Гигиена прежде всего!

## Принципы приготовления, хранения и потребления пищи.

Как бы ни была развита система общественного питания, чаще всего мы готовим пищу и едим дома. В статье поговорим о простейших гигиенических правилах, которые помогут избежать инфекционных болезней и пищевых отравлений.

### О микробах

Инфекционные заболевания и пищевые отравления вызываются патогенными микробами. К ним относятся, например, бактерии сальмонелла, шигелла, кишечная палочка *E. coli*, паразиты вроде трихинеллы, вирус гепатита А и норовирус.

На одном квадратном сантиметре человеческой кожи постоянно проживают 100 тысяч бактерий.

Микроорганизмы есть везде, но чаще всего встречаются фекалиях, почве и воде, на коже людей, в шерсти животных, на невымытых овощах и фруктах. Попад в благоприятную среду, где достаточно пищи, воды и тепла, микробы начинают интенсивно размножаться: за 6 часов из одной бактерии может получиться до 16 миллионов потомков.

Но даже от самых вредоносных микроорганизмов можно защититься, соблюдая несколько несложных правил.

### Правильно выбираем продукты

Выбирайте только свежие продукты, без гнили и плесени, фрукты и овощи — с неповрежденной кожурой.

Мясо, рыбу и молочные продукты необходимо покупать только в специально приспособленных для этого торговых точках, оборудованных холодильниками, отдельными чистыми лотками и т. п. Особенно опасны мясо, рыба и молочные продукты, которые лежат вне холодильника.

Обращайте внимание на дату изготовления и не берите просроченный товар. Пастеризованные продукты хранятся дольше и портятся реже, чем сырые.

Подробнее о том, как выбрать качественное мясо, рыбу, овощи, соки, хлебобулочные изделия и молочные продукты, читайте в отдельных статьях.

### **Поддерживаем чистоту на кухне**

Основной источник микробов на кухне — это немытые руки, сырые продукты и пищевые отходы. При термической обработке бактерии, находившиеся на продуктах, погибают, но могут остаться на руках, посуде, столах, разделочных досках и хозяйственных тряпках — за чистотой этих предметов необходимо тщательно следить.

Мойте руки перед любым контактом с пищей, в процессе приготовления и перед едой.

Мыть руки необходимо не только после посещения туалета или игр с животными, но и после контакта с бытовыми химикатами и даже курения — в сигаретах помимо никотина и смол есть и опасные бактерии. Мойте руки с мылом, намыливая не менее 20 секунд, температура воды не имеет значения.

После приготовления пищи нужно тщательно вымыть стол, посуду, убрать мусор. Разделочные доски промойте с применением моющих средств, прополаскивая горячей

водой.

Для разделки мяса и рыбы не рекомендуется использовать деревянные доски — они плохо моются и еще хуже сохнут, создавая благоприятную влажную среду для патогенных микроорганизмов.

Все пищевые отходы с тарелок и кастрюль нужно своевременно выбрасывать, а мусорное ведро регулярно опустошать.

Кухонные полотенца, тряпки и прихватки следует часто менять, стирать и выбрасывать, когда придут в негодность.

Нельзя пускать на кухонный стол домашних животных.

### **Соблюдаем гигиену при хранении продуктов**

Сырые продукты храните отдельно и как можно дальше от готовых блюд, можно в закрытых контейнерах, используйте для них разные ножи и разделочные доски. Особенно это касается сырого мяса и рыбы — в них бактерии размножаются особенно интенсивно.

Оптимальная температура для хранения продуктов — либо ниже +5, либо выше +60 градусов, а при комнатной температуре опасные микроорганизмы размножаются очень быстро.

Поэтому не оставляйте готовую пищу при комнатной температуре дольше, чем на два часа — как только она остынет, сразу убирайте в холодильник. Там ее нужно хранить в закрытой посуде или пластиковом контейнере. Если обед или ужин задерживается, сохраните приготовленную пищу горячей, при температуре выше +60 градусов.

Вздувшиеся консервы или даже слегка заветрившиеся продукты необходимо немедленно выбросить.

### Готовим пищу гигиенично

Перед приготовлением даже идеальные на вид сырые продукты следует тщательно вымыть. Особенно это касается овощей, фруктов и зелени.

Обнаружив, что продукт тронут плесенью, выбросьте его целиком: нельзя отрезать зацветший кусочек, употребляя остальную часть для приготовления пищи.

Если для приготовления пищи используются замороженные продукты, размораживайте их на нижней полке холодильника, а не при комнатной температуре — в холодильнике в них не успеют размножиться микробы.

В процессе приготовления продукты необходимо хорошо проваривать или прожаривать — особенно это касается морепродуктов, яиц, больших кусков мяса, цельных тушек птицы. Опасные микроорганизмы (сальмонеллы, шигеллы и даже вирус гепатита А) не выживают при температурной обработке не менее 10 минут при температуре +70 градусов — однако необходимо, чтобы до этой температуры продукт прогрелся по всей толщине.

Это условие легче выполняется при варке, поэтому вареная пища всегда будет более безопасной, чем жареная. А жареное цельным куском мяса (стейк, ростбиф) безопаснее котлет или других изделий из фарша: даже если толща мяса не прожарится, меньше опасность, что в нее попали микробы с грязных рук.

Основной признак готовности жареного мяса или рыбы — абсолютно прозрачный сок. Яйца лучше варить вкрутую: при приготовлении всмятку или в мешочек они не прогреваются как следует, и если в них содержалась сальмонелла, она не успевает

погибнуть. Употреблять в пищу сырые яйца нельзя.

Готовую пищу разогревайте в кастрюле и на сковороде, супы доводите до кипения, чтобы уничтожить микроорганизмы. В микроволновой печи продукты разогреваются слишком быстро, и поэтому все микробы погибнуть не успевают.

Не пейте сырую воду из-под крана — кипятите или используйте специальные фильтры для очистки.

***По материалам сайта: [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф)***