

Профилактика пищевых отравлений в период новогодних праздников

Новогодние праздники - традиционное время для отдыха и развлечений. В то же время, в эти дни не исключаются семейные застолья с приготовлением праздничных блюд. Однако из-за нарушения правил гигиены, употребления жирной, калорийной пищи, злоупотребления алкоголем могут возникнуть проблемы со здоровьем.

Управление Роспотребнадзора по Ростовской области в целях предупреждения пищевых отравлений в период новогодних каникул, рекомендует.

Чтобы избежать неприятных последствий, внимательно относитесь к вопросу закупки продуктов питания, не приобретайте и не употребляйте в пищу сомнительные продукты питания, без маркировки, с поврежденной упаковкой, реализуемые с нарушением температурного режима, в местах несанкционированной торговли. При закупке обращайтесь на дату изготовления, срок годности и условия хранения.

В то же время, при неправильном хранении и качественные продукты оказываются испорченными. Хранение в надлежащих условиях как приобретенных продуктов, так и готовых домашних блюд поможет обезопасить ваше здоровье, в этой связи необходимо хранить скоропортящиеся продукты в холодильнике, не допускать при хранении близкого соседства сырой и готовой к употреблению продукции. Необходимо помнить, что холодец может храниться в холодильнике всего 12 часов, заправленные салаты с сырыми овощами, яйцами - до 6 часов, заправленные салаты с вареными овощами - до 24 часов, приготовленное мясо — до 48 часов и т. д.

В продукции с истекшим сроком годности с течением времени происходит естественное разложение входящих в него составляющих с образованием несъедобных или токсичных соединений и развитие микроорганизмов, плесеней, дрожжей. Употребление в пищу такой продукции может вызвать пищевое отравление или инфекционное заболевание.

В пищу нужно употреблять свежую, только приготовленную пищу, не надо готовить еду, салаты и закуски впрок.

Во время новогодних каникул необходимо воздержаться от переедания, пить достаточное количество жидкости, не злоупотреблять алкоголем. Важно правильно использовать физическую нагрузку, позволяющую потратить ненужные калории на свежем воздухе и создать хорошее настроение.