

## Пять важнейших принципов безопасного питания....

Ежегодно миллионы людей заболевают и многие умирают в результате употребления в пищу небезопасных продуктов питания.

Каждый год около 1,8 миллиона человек умирает в результате диарейных заболеваний, при этом большинство подобных случаев могут быть отнесены к случаям, связанным с загрязненными продуктами питания или водой. Более 200 известных болезней передаются через продукты питания.

Основными проблемами в области глобальной безопасности пищевых продуктов являются:

- распространение микробиологических опасностей (включая такие бактерии, как сальмонелла или кишечная палочка)
- распространение химических загрязнителей пищевых продуктов;
- появление новых пищевых технологий (например, генетически модифицированных продуктов).

Всемирная организация здравоохранения давно осознавала необходимость проводить просветительную работу среди тех, кто занимается приготовлением пищи, относительно их роли в обеспечении безопасности продуктов питания. В начале 1990-х ВОЗ разработала Десять золотых правил приготовления безопасной пищи, которые активно переводились и тиражировались. Однако со временем стало очевидно, что необходимо нечто более простое и общеприменимое. В 2001 году, по прошествии почти года консультаций со специалистами по безопасности питания и факторам риска, ВОЗ разработала пять важнейших принципов безопасного питания, которые включили в себя все основные положения Десяти золотых правил приготовления безопасной пищи под более простыми и запоминающимися заголовками.

Итак, вот эти пять принципов:

**1. СОБЛЮДАЙТЕ ЧИСТОТУ.** Опасные микроорганизмы присутствуют в больших количествах в почве, воде, на животных и людях. Такие микроорганизмы переносятся на руках, тряпках и кухонных принадлежностях (особенно разделочных досках), а малейший контакт может послужить причиной их попадания в пищу и вызвать пищевую болезнь. Если что-то выглядит чистым, это еще не означает, что это так. Требуется более 2.5 миллиардов бактерий, чтобы вызвать помутнение 250 мл воды, но в некоторых случаях достаточно 15–20 патогенных бактерий, чтобы человек заболел.

### Основные действия по соблюдению чистоты:

1. Мойте руки перед приемом пищи, перед контактом с продуктами питания, а также в процессе их приготовления.
2. Мойте руки после посещения туалета; после смены подгузников (пеленок) у детей; после сморкания; после контакта с мусором, химикатами (включая бытовую химию), домашними животными; после курения.
3. Мойте и дезинфицируйте поверхности и оборудование, задействованное в приготовлении пищи.
4. Защитите зону кухни от насекомых, паразитов и других животных.

### Как правильно мыть руки:

- Намочить руки под проточной водой;
- Потереть руки друг о друга в течение не менее 20 секунд с использованием мыла;
- Сполоснуть руки под проточной водой;
- Тщательно вытереть руки чистым сухим полотенцем, предпочтительно бумажным.

Многие люди моют руки неправильно. Они не используют мыло или моют руки только частично. При мытье рук не следует забывать о кончиках пальцев, ногтях, больших пальцах, запястьях и пространстве между пальцами. Сочетание горячей воды и мыла помогает смыть жир, бактерии и грязь. Ведро и черпак

могут использоваться для мытья рук, если нет проточной воды. Лучше всего мыть руки горячей водой, но во многих местах ее нет. Применение холодной или чуть теплой воды допустимо при мытье с мылом. В качестве заменителя мыла может быть использована угольная зола.

#### **Что необходимо сделать после приема пищи:**

- Убрать остатки пищи в мусорное ведро;
- Вымыть посуду и кухонные принадлежности в горячей воде с использованием моющего средства, а также чистой тряпки или щетки для удаления остатков пищи и жира;
- Ополоснуть в чистой горячей воде;
- Проздезинфицировать кухонные принадлежности кипятком или дезинфицирующим раствором (5 мл бытового отбеливателя на 750 мл воды);
- Дать посуде и кухонным принадлежностям высохнуть на воздухе или вытереть их чистым сухим полотенцем, предпочтительно бумажным.

#### **Как защитить зону кухни от вредителей:**

- Накрывайте продукты питания или держите их в закрытых контейнерах;
- Держите мусорные ведра закрытыми и регулярно выносите мусор;
- Содержите место приготовления пищи в хорошем состоянии (заделывайте трещины в стенах или отверстия);
- Используйте приманку или специальные средства для борьбы с паразитами (позаботившись о том, чтобы не загрязнить продукты питания);
- Следите, чтобы домашние животные не допускались к месту приготовления пищи.

**2. ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ ОТ ГОТОВОГО.** Сырые продукты питания, особенно мясо, птица, морепродукты и их сок могут содержать опасные микроорганизмы, которые могут попасть на другие продукты питания во время приготовления или хранения пищи. Перенос микроорганизмов с сырой пищи на готовую называется перекрестным загрязнением.

- При покупке держите сырое мясо, птицу и морепродукты отдельно от других продуктов питания.
- В холодильнике храните сырое мясо, птицу и морепродукты ниже готовых к употреблению или прошедших тепловую обработку продуктов для предотвращения перекрестного загрязнения.
- Храните продукты в емкостях с крышками, чтобы избежать контакта сырых продуктов с готовыми.
- Мойте посуду, использованную под сырые продукты. Используйте чистую посуду для готовых продуктов.
- Используйте отдельное оборудование, такое как ножи и разделочные доски, для работы с сырыми продуктами.

### **3. ПРОВОДИТЕ ТЩАТЕЛЬНУЮ ТЕПЛОВУЮ ОБРАБОТКУ**

Правильная тепловая обработка убивает почти все опасные микроорганизмы. Как показали исследования, разогревание пищи до 70 °C может сделать ее безопасной для потребления. К продуктам, требующим особого внимания, относятся рубленое мясо, мясные рулеты, большие куски мяса и цельные тушки птицы.

#### **Советы по тепловой обработке:**

- Тщательно разогревайте готовую пищу.
- Доводите супы и блюда из тушеных продуктов до кипения, чтобы убедиться, что они достигли температуры 70 °C, и кипятите их в течение 1 минуты.
- Готовьте птицу до тех пор, пока сок не станет чистым, а внутренняя часть не перестанет быть розовой.
- Готовьте яйца и морепродукты до полной готовности.

#### **Советы по тепловой обработке пищи в микроволновой печи:**

- В микроволновых печах тепловое воздействие на продукты может быть неравномерным и оставлять без тепловой обработки отдельные места, где могут выжить опасные бактерии. Убедитесь, что продукты, приготовленные в микроволновой печи, имеют необходимую температуру по всей поверхности.
- Некоторые пластиковые емкости выделяют токсичные химикаты при нагревании и не должны использоваться в микроволновых печах.

#### 4. ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ ПРИ БЕЗОПАСНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

Микроорганизмы могут размножаться крайне быстро, если продукты питания хранятся при комнатной температуре. При температуре ниже 5°C и выше 60°C развитие микроорганизмов замедляется или прекращается.

##### Советы по безопасному хранению продуктов:

- Не оставляете готовые продукты при комнатной температуре более 2 часов.
- Храните в холодильнике все приготовленные и быстро портящиеся продукты питания (предпочтительно при температуре не выше 5°C).
- Держите приготовленную пищу горячей (при температуре выше 60 °C) перед подачей на стол.
- Остатки пищи не должны храниться в холодильнике более 3 дней и не должны разогреваться более одного раза.
- Не размораживайте замороженные продукты при комнатной температуре. Размораживайте в холодильнике или других прохладных местах.

##### Безопасное размораживание продуктов в микроволновой печи:

Микроволновые печи могут использоваться для размораживания продуктов питания, однако они могут нагреть некоторые места, где начнут развиваться микроорганизмы. При размораживании в микроволновой печи продукты должны подвергаться тепловой обработке незамедлительно.

#### 5. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЧИСТУЮ ВОДУ И ЧИСТОЕ ПИЩЕВОЕ СЫРЬЕ

Пищевое сырье, включая воду и лед, может быть загрязнено опасными микроорганизмами и химикатами. Неочищенная вода из водоемов содержит вредителей и патогены, которые могут вызвать диарею, брюшной тиф или дизентерию. Токсичные химикаты могут образовываться в поврежденных и плесневелых продуктах. Внимательность при выборе сырья и простые меры, такие, как мытье и очистка, могут снизить риск.

##### Основные действия:

1. Используйте чистую воду или очищайте ее, чтобы сделать безопасной.
2. Выбирайте свежие и безопасные продукты (прошедшие обработку в целях их безопасности, например, пастеризованное молоко).
3. Мойте фрукты и овощи, особенно если они употребляются сырыми.
4. Обрезайте поврежденные участки на фруктах и овощах — это благоприятная среда для бактерий.
5. Не используйте продукты питания после истечения их срока годности.

п/санитарного врача филиала ФБУЗ «ЦГиЭ в Рязанской области в Шиловском районе»

Надежда Колдаева