

О профилактике пищевых отравлений в праздничные дни

В связи с наступающими праздничными днями возникает риск роста пищевых отравлений. Это связано с увеличением количества праздничных застольных мероприятий и употреблением в пищу продуктов питания не всегда лучшего качества.

При подготовке к праздничным дням следует воздержаться от покупки скоропортящихся продуктов впрок, опасаясь их подорожания или невозможности купить в канун праздника. Необходимо строго выдерживать установленные производителем сроки и условия хранения продуктов питания.

При покупке продуктов (мясо, мясопродукты, птица, колбасные изделия, рыба и продукты из нее, кулинарные изделия, молоко и молочные продукты, кондитерские), независимо от места приобретения, в первую очередь необходимо обращать внимание в каких условиях они хранятся (холодильное оборудование, оснащенное термометрами для контроля температурного режима), на сроки годности, которые выносятся на упаковку для всех скоропортящихся продуктов. Если сроки годности продуктов не указаны на упаковках, то данный продукт считается не пригодным к употреблению.

Срок годности продукта определяется периодом времени, исчисляемым со дня его изготовления, в течение которого пищевой продукт пригоден к использованию, либо даты, до наступления которой пищевой продукт пригоден к использованию.

Наличие неприятных посторонних запахов должно вызвать сомнения в доброкачественности продукта.

Продаваться продукты должны в чистой упаковке, целой и исправной таре. Банки консервов должны быть без ржавчины, потеков, помятостей, вздутий, снабжены этикетками.

При покупке продуктов в местах свободной торговли, необходимо потребовать от продавцов документы, подтверждающие качество и безопасность данной продукции. Необходимо покупать продукты питания только в тех местах, где имеется полная информация о продавце (субъекте – ИП или ООО), а именно полное наименование ООО и фамилия, имя отчество индивидуального предпринимателя, юридический и фактический адрес, ИНН и ОГРН) при наличии чека.

Если владелец не может подтвердить их происхождение, а также имеющие явные признаки недоброкачественности и представляют в связи с этим непосредственную угрозу жизни и здоровью человека. Во избежание пищевых отравлений такую продукцию не приобретать.

Частой причиной порчи продуктов в семье является неправильное хранение пищевых продуктов, кулинарных изделий и готовой пищи. Хранить пищу и пищевые продукты необходимо строго в соответствии с температурными режимами и сроками, указанными на упаковках. Консервы надо хранить на холоде, а после длительного хранения перед употреблением проваривать в крутом кипятке 30 минут. Скоропортящиеся продукты – мясо, рыба, молоко, кондитерские и кулинарные изделия должны храниться исключительно на холоде при температуре, указанной производителем.

Особое внимание надо обратить на хранение готовой пищи, колбасных, кулинарных и кондитерских изделий. Многие думают, что если они поставили эти изделия в холодильник, то можно их хранить неопределенное время. Это неверно. Открытые упаковки продуктов с течением времени портятся.

Реализация продуктов из вскрытых потребительских упаковок осуществляется в течение одного рабочего дня, но не более 12 часов с момента вскрытия упаковки при соблюдении условий хранения (температура, влажность). Хранение особо скоропортящихся продуктов осуществляется в соответствии с гигиеническими

требованиями, предъявляемыми к условиям, срокам хранения особо скоропортящихся продуктов.

Кондитерские выпечные изделия (кроме кремовых) хранятся не более 2 суток со дня выпечки, отварное куриное яйцо при холодильных условиях хранения - не более 1 суток, и т.д.

Готовую пищу можно оставлять для хранения только короткое время в холодильнике. Пищу в начальных стадиях порчи (окисление, заплесневение, загнивание) необходимо исключать из потребления. Никаких попыток к «исправлению» продуктов и их «спасению» допускать нельзя!

При проявлении первых признаков пищевого отравления (боли в животе, тошнота, рвота, повышенная температура, жидкий стул, общая слабость) необходимо срочно обратиться к врачу или вызвать «Скорую помощь». До прихода врача необходимо оказать первую помощь: дать выпить 3-5 стакана чистой воды комнатной температуры или слабый раствор марганцево-кислого калия, или раствор соды и вызвать искусственную рвоту.

Одно из «золотых правил» праздничных дней - является умеренность в употреблении спиртных напитков.

После застолья, сопровождающегося обильной выпивкой и едой, люди испытывают неприятное чувство тяжести в области желудка и повышенную жажду, так как алкоголь при взаимодействии с клетками и тканями отнимает у них воду, изменяет их свойства и, следовательно. Приносит вред, а не пользу.

Многие, употребляя спиртные напитки перед едой, утверждают, что алкоголь способствует возбуждению аппетита. Действительно, научными исследованиями доказано, что алкоголь усиливает отделение желудочного сока. Но при этом установлено, что обильно выделенный пищеварительными железами, он содержит много соляной кислоты и мало ферментов, особенно пепсина, без которого белки пищи не могут нормально перевариваться. Избыток же соляной кислоты начинает раздражать слизистую оболочку желудка, в результате чего появляется много слизи, которая, с одной стороны, защищает стенку желудка от раздражающего действия алкоголя и соляной кислоты, а с другой стороны – обволакивает пищу, тормозит правильное пищеварение.

Исп.: Богомолова В. Ю.