

СКОРО СВЯТА !

Не так багато часу залишилось до одного з найбільших релігійних свят - Воскресіння Господнього. За традицією, почнеться активне до них приготування – наведення чистоти та порядку в квартирах, садибах, подвір'ях і городах. Ще один важливий момент у передсвяткових клопотах стосується придбання продуктів та приготування з них смачних страв. Ця робота є, можливо, найбільш відповідальною.

Причина криється у тому, що неякісні продукти, порушення умов приготування та зберігання їжі можуть спричинити виникнення різноманітних кишкових інфекційних захворювань або харчових отруєнь людей. Продукти, особливо готові, подобається споживати не тільки нам, але й хвороботворним мікроорганізмам – бактеріям, вірусам. Потрапляючи тим, чи іншим шляхом на них, мікроби знаходять поживне середовище, розмножуються та виділяють продукти своєї життєдіяльності (токсини), викликаючи такі важкі хвороби, як сальмонельоз, дизентерія, вірусні захворювання, у тому числі гепатит А, та багато інших. І щоб святкування не перетворилось у неприємність слід дотримуватись деяких санітарно-гігієнічних вимог, які не потребують додаткових коштів, але допоможуть зберегти здоров'я Вам та Вашим близьким.

Насамперед, вибирайте якісну сировину для приготування страв, яку доцільно купувати в магазинах, а не на стихійних ринках, де не можливо перевірити її якість, умови транспортування та зберігання. Однак, ціни тут нижчі, і ми інколи жертвуємо якістю в обмін на зекономлені декілька гривень, наражаючись на небезпеку. У магазинах маємо повне право вимагати, а продавець зобов'язаний на нашу вимогу надати документи, що засвідчують якість і безпечність будь-якого товару.

При приготуванні їжі дотримуйтеся правил гігієни. Підтримуйте у чистоті приміщення, у першу чергу ті, де буде готуватись їжа, а також обладнання, що буде використовуватись – посуд, столи, стільниці, розділочні дошки, ножі і інше. Часто мийте руки, особливо коли торкаємось ними сирій продукції а потім готових чи напівготових страв. Для приготування використовуйте тільки чисту воду та сировину. Необхідно слідкувати, щоб сировина не контактувала з готовими стравами. Важливим фактором, що допоможе знищити збудників кишкових хвороб, являється тривалість та належна температура при тепловій обробці продукції під-час приготування. Зберігати готову їжу необхідно при низьких температурах у холодильнику, оптимальною буде + 2-6 градусів. Практично усі готові страви не можна зберігати “ про запас” і протягом тривалого часу – максимально до трьох днів. Особливо слід звернути увагу на швидкопсувні продукти, такі як холодець, зельц, кров'янка, паштети, сальтисон, кремкові вироби – зберігати їх можна не більше двох діб і виключно у холодильнику, подавати на стіл безпосередньо під-час гостини. Салати необхідно готувати і заправляти перед подачею на стіл. Доцільно утриматись від заправляння їх майонезом або сметаною, а використовувати олію, особливо, якщо висока температура повітря.

Ці прості правила стосуються не лише святкових днів, їх варто дотримуватись щоденно. Не варто забувати, що безпека продуктів, а відтак і здоров'я, залежить від нас.

Заступник директора ДУ “ Львівський обласний лабораторний центр МОЗ України” Олег Когут