

## Як уберегтись від харчових отруєнь

Наближаються новорічні та різдвяні свята, господині починають складати меню. На сьогодні маємо різноманітний вибір продуктів на прилавках торгових місць. Як розібратися у їх великому асортименті та вибрати якісні, щоб не нашкодити здоров'ю?

1. Продукти купуйте тільки в легальних торговельних точках. Для безпеки і профілактики харчових отруєнь утримайтеся від покупки продуктів, у тому числі і для святкового столу, невідомих виробників, непривабливого зовнішнього вигляду і сумнівної якості. Утримайтеся від покупки в непристосованих для цього приміщеннях і місцях, на стихійних ринках.

2. Придивіться до умов реалізації товару. Не ігноруйте дотримання правил гігієни продавцем: чи тримає він у чистоті своє торгове місце, чи носить спеціальний одяг, чи дотримується умов зберігання і правил викладки товару на вітрині. Уникайте покупок у торговельних точках, в яких нехтують правилами гігієни.

3. Уважно вивчіть маркування, термін придатності, склад продуктів, температуру зберігання і зверніть увагу на запах і зовнішній вигляд продукту. Деформовані бляшані банки, пом'яті упаковки, з неприємним запахом продукти — це ознаки порушення умов зберігання, що приводить до пошкодження товару. Не рекомендується купувати продукти в нарізці, адже інколи подібним чином в торгових мережах маскують зіпсовані товари.

4. Харчові продукти можуть вироблятися за ДСТУ - державні стандарти, ГСТУ - галузеві стандарти та ТУ - технічні умови, які розробляють та затверджують самі виробники. Краще вибирати продукти, на яких вказано відповідність ДСТУ або ГСТУ, оскільки це сукупність вимог до якості продукту, встановлених державою. У більшості випадків виробники, які декларують відповідність своєї продукції ДСТУ або ГСТУ, не ризикують включати до складу продукту інгредієнти, не передбачені стандартами.

5. Переконайтеся в цілісності упаковки продукту, а також у тому, що умови зберігання товару відповідають вимогам виробника, викладених на упаковці. Закупуйте тільки ті продукти, які вам знадобляться для приготування святкових страв і які будуть використані до кінця зазначеного виробником терміну.

6. Зберігайте чеки, щоб при необхідності довести факт придбання неякісного харчового продукту.

7. Вдома дотримуйтеся правил зберігання та сортування продуктів, закуплених до святкового столу. Зберігайте в холодильнику швидкопсувні продукти, м'ясо та м'ясні страви, молочні продукти, морепродукти, салати, заправлені сметаною чи майонезом, солодкі страви та кондитерські вироби. Важливо: сирі і готові продукти, молочні та м'ясні, рибні та овочеві зберігайте та обробляйте окремо.

8. Дотримуйтеся чистоти та порядку на кухні. Для приготування страв необхідно мати декілька розділочних дошок – окремо для сирих та готових страв, бажано для овочів і хлібних виробів та відповідно їх використовувати .

9. Не допускайте контакту сирої та готової продукції, проводьте ретельну теплову обробку продуктів при їх приготуванні.

10. Подавайте страву на стіл відразу після приготування або швидко остудіть і зберігайте в холодильнику. Прибирайте салати та інші швидкопсувні страви в холодильник не пізніше, ніж через дві години знаходження страви в теплі. Якщо необхідно повторно розігріти страви, робіть це не частіше двох разів, інакше продукт втрачає свої смакові якості і стає джерелом розмноження хвороботворних бактерій.

11. Не зберігайте салати занадто довго навіть у холодильнику. Термін придатності майонезних салатів – не більше 24 годин, овочевих на олії – до 36 годин за умови дотримання температурних вимог зберігання. Заправляйте салати сметаною, соусом або майонезом безпосередньо перед подачею на стіл. Таких термінів зберігання слід дотримуватись і для інших швидкопсувних страв – холодець, зельц, кров'янка, паштети, варені ковбаси і інші.

12. У випадку появи ознак кишкового захворювання звертайтеся за допомогою до лікаря, не займайтесь самолікуванням.

Цими рекомендаціями слід керуватися постійно та розкажіть про них родині і знайомим. Смачного і безпечного вам застілля та веселих Свят!

Віллів епідеміологічного нагляду та моніторингу інфекційних та паразитарних захворювань ДУ “Львівський обласний лабораторний центр МОЗ України” з урахуванням матеріалів Держпродспоживслужби у Кіровоградській області.