

Как избежать пищевых отравлений летом

Летние пикники и обеды могут быть очень веселыми, но важно соблюдать надлежащие правила безопасности. Случаи пищевых отравлений увеличиваются в летние месяцы. Опасные бактерии могут быстрее распространяться в жаркую погоду.

Оставим за скобками недобросовестных производителей, обсудим, что каждый может сделать, чтобы снизить риск пищевых отравлений.

Правила хранения пищи:

- Отделяйте сырое мясо, птицу, рыбу от других продуктов. Храните их в закрытых контейнерах или плотно завернутыми. Цель: избежать загрязнения других продуктов
- Не оставляйте скоропортящиеся продукты на солнце в течение длительного времени (более 1 часа). Если продукты полежали на жаре – выбрасывайте их.
- Храните остатки еды в холодильнике. Убирайте в холодильник продукты, как только они остынут
- Берите продукты на пикник в термоконтейнерах, поставьте контейнеры в тень. Не ставьте продукты на стол для пикника заранее
- Храните продукты в холодильнике, а не ставьте ее на стол для пикника сразу.
- Храните отдельно немытые и подготовленные к употреблению продукты
- Молочные продукты лучше хранить не на дверце холодильника, а на полках. Там температура более стабильна

Сроки хранения в холодильнике некоторых продуктов:

Продукт	Срок хранения в холодильнике	Комментарий
Супы	3-4 дня	
Рыба (приготовленная)	36 часов	
Салат без заправки	48 часов	
Салат, заправленный маслом	18 часов	
Сметана после вскрытия упаковки	3 суток	при условии, что из емкости брали сметану чистой ложкой
Творог (после вскрытия герметичной упаковки или фасованный)	3 суток (72 часа)	учитывайте, сколько творог лежал в холодильнике у продавца
Пирожки	48 часов	
Овощные блюда готовые (прошедшие тепловую обработку)	2 суток	
Блюда из картофеля	24 часа	
Бутерброды	4 часа	
Сырники и запеканки	48 часов	
Жареное и отварное мясо	3-4 дня	При условии полной прожарки
Котлеты	2 дня	

Правила приготовления пищи:

- Отделяйте сырое мясо от других продуктов. Для сырого мяса, птицы, рыбы необходимо использовать отдельные разделочные доски. Мойте разделочные доски сразу после использования.
- Храните сырое мясо в холодильнике до тех пор, пока не будете готовы положить его на гриль.
- Вопреки бытующему мнению, мясо птицы, купленное в магазине, НЕ надо мыть при приготовлении. При мытье бактерии рассеиваются по широкой площади кухни
- Готовьте пищу до соответствующей внутренней температуры:
 - Говядина - 68°C (Well Done). Говядина меньшей степени прожарки хранению не подлежит
 - Свинина – 70°C
 - Свиная лопатка – 88°C
 - Фарш – 71°C
 - Птица 74°C
 - Рыба 54°C
- Обработка овощей и фруктов:
 - Не нужно мыть овощи и фрукты с мылом или содой!
 - Используйте для мытья чистую проточную воду: речка и дождевая вода из бочки не подойдут
 - Как мыть ягоды: залейте водой на несколько минут, после чего слейте воду.
 - Когда моете корнеплоды, промывайте каждый отдельно
 - Мойте даже те фрукты и овощи, которые вы планируете чистить (в том числе апельсины и бананы)
 - Ягоды и фрукты из собственного сада надо мыть!
 - Обязательно мойте лесные ягоды, особенно купленные у дороги.

Не забывайте мыть руки перед контактом с продуктами питания!