

ХАРЧОВА БЕЗПЕКА

Оскільки наш курс присвячено харчуванню, ми не можемо оминати тему харчової безпеки. Адже, в деяких випадках, їжа може бути причиною кишкових інфекцій та харчових отруєнь. Навіть якщо продукт виглядає свіжим, це не означає, що він не містить хвороботворні бактерії. Також не слід забувати, що безліч мікроорганізмів живуть на нас самих та оточують нас у навколишньому середовищі: більшість із них не завдають шкоди, але є й такі, що можуть викликати проблеми зі здоров'ям.

Для захисту від кишкових інфекцій та виключення ризику харчових отруєнь Всесвітня організація охорони здоров'я розробила п'ять основних правил дотримання харчової безпеки.

Правило 1 – Дотримуйтесь чистоти

- Мийте руки теплою водою з милом протягом щонайменше 20 секунд перед тим, як готувати їжу. Також мити руки необхідно після того, як ви торкалися таких продуктів, як яйця, сире м'ясо, риба та морепродукти, адже на їх поверхні можуть міститися небезпечні мікроорганізми, які після достатньої термічної обробки загинуть.

Мийте руки щоразу після туалету, заміни підгузків, кашляння або чхання, після догляду за хворим, контакту з тваринами або зі сміттям.

Мийте усе кухонне приладдя, що контактувало із їжею, у теплій мильній воді. Це, зокрема, дошки, посуд та стільниці.

- Для прибирання кухонних поверхонь використовуйте одноразові паперові рушники. Якщо користуєтесь тканинними рушниками, то часто їх періть при високій температурі.
- Ретельно мийте овочі та фрукти під проточною водою, включно з тими, що мають неїстівну шкірку (банани, апельсини, дині, кавуни тощо).
- Убезпечте кухню та харчові продукти від комах, гризунів та інших тварин.

Зверніть увагу! Мити м'ясо і птицю перед приготуванням не потрібно: мікроби загинуть під час термічної обробки. Змити їх не вийде, натомість, під час миття вони потрапляють не лише на раковину, а й поширюються по усій кухні, «осідаючи» на посуді та тих продуктах, які вживаються у сирому вигляді. Якщо потрібно з сирого м'яса прибрати кров та залишки кісток, це можна зробити за допомогою паперового рушника.

Правило 2 – Відокремлюйте сире від готового

Щоб уникнути так званого перехресного зараження, відокремлюйте сире м'ясо, птицю, рибу та морепродукти від інших продуктів та готових страв.

- Для обробки сирих м'яса та риби використовуйте окреме кухонне приладдя (ножі, дошки), аніж для обробки інших продуктів. Ретельно мийте та

висушуйте посуд, в якому знаходились сирі продукти, перш ніж покласти туди іншу їжу.

- Зберігайте продукти у закритому посуді, щоб виключити можливість контакту між сирими та готовими стравами.
- У холодильнику сирі морепродукти та м'ясо мають бути розміщені нижче, аніж овочі, фрукти та готові страви.

Правило 3 – Ретельно проварюйте, запікайте чи просмажуйте продукти

Більшість хвороботворних бактерій гине при температурі вищій за 60 градусів. Саме тому ретельна теплова обробка для м'ясних та рибних страв є вкрай важливою.

- Уникайте споживання сирих або напівсирих м'яса, риби та морепродуктів.
- Добре просмажуйте, відварюйте та запікайте харчові продукти. Температура під час приготування має дорівнювати або бути вищою за 70 градусів. Пам'ятайте, що колір не завжди свідчить про готовність продукту. Для перевірки температури приготування рекомендовано використовувати спеціальний термометр.
- При приготуванні м'яса або птиці їхні соки мають бути прозорими, а не рожевими.
- Готуйте рибу доти, доки її м'ясо не стане непрозорим, та таким, щоб легко відділялося виделкою.
- Яйця бажано готувати «вкруту», щоб і білок, і жовток були твердими. Уникайте рецептів, де використовуються сирі чи напівготові яйця.
- Готуючи соуси, супи та печені, доводьте їх до кипіння.
- Готові страви слід ретельно розігрівати.

Правило 4 – Зберігайте продукти при безпечній температурі

Мікроорганізми можуть дуже швидко розмножуватися, якщо тримати харчові продукти при кімнатній температурі. Якщо тримати продукти в охолодженому, замороженому чи дуже гарячому (вище за 60 градусів) стані, зростання мікроорганізмів сповільнюється або припиняється.

- Підтримуйте у холодильнику постійну температуру, що не перевищує +5 градусів. Температура морозильної камери має бути 0 градусів і нижче.
- Продукти, які швидко псуються, варто покласти до холодильника або морозильної камери, щойно ви принесли їх з магазину.
- Не залишайте м'ясо, птицю, яйця, готові страви, нарізані шматочками свіжі фрукти та овочі при кімнатній температурі більше, ніж на дві години (на одну годину, якщо температура навколишнього середовища перевищує 32 градуси).

- Приготовані страви тримайте гарячими (понад 60 градусів) аж до подачі на стіл.
- Не розморожуйте продукти при кімнатній температурі: їжа повинна зберігатися при безпечній температурі під час розморожування, щоб уникнути розмноження шкідливих мікроорганізмів. Є три способи розморожування:
 1. у холодильнику;
 2. у холодній воді;
 3. у мікрохвильовій печі.

Продукти, розморожені у холодній воді чи мікрохвильовій печі слід негайно приготувати.

- Завжди маринуйте їжу в холодильнику.
- Залишки готових страв можна зберігати в холодильнику не більше чотирьох днів. Сире м'ясо чи птицю можна зберігати один-два дні.
- Не перевантажуйте холодильник, повітря в ньому має вільно циркулювати, щоб забезпечувати потрібну температуру.

Правило 5 – Використовуйте безпечну воду та свіжі, незіпсовані продукти харчування

- Використовуйте для пиття та приготування їжі безпечну чисту воду. Якщо не впевнені в її якості, прокип'ятіть або профільтруйте.
- Обирайте свіжі та не зіпсовані продукти. Обирайте продукти, які пройшли обробку з метою підвищення безпечності, наприклад, пастеризоване молоко.
- Ретельно мийте фрукти, овочі та листову зелень, особливо коли вони подаються у сирому вигляді.
- Не вживайте продукти після закінчення їх терміну придатності.

Дивіться за посиланням анімаційний відеоролик, створений Всесвітньою організацією охорони здоров'я, який розповідає про п'ять ключів до безпечнішої їжі:

<https://www.facebook.com/ZHDD.UA/videos/1999071550213736/>

Дотримуйтеся правил харчової безпеки та будьте здорові!