

Профилактика пищевых отравлений

Пищевые отравления - это заболевания людей, возникающие после употребления пищевых продуктов, содержащих определенные виды микроорганизмов или токсических веществ микробной и немикробной природы.

В отличие от инфекционных заболеваний они не передаются от заболевшего человека к здоровому и могут быть как единичные случаи, так и массовые вспышки пищевых отравлений.

По своей этиологии отравления делятся на две группы: микробные и немикробные.

Микробные отравления - возникают в результате употребления в пищу продуктов, обсемененных микробами или их токсинами.

В зависимости от места образования токсинов выделяют токсикоинфекции (образование токсина происходит в организме человека) и бактериальные токсикозы (токсины накапливаются в пищевом продукте). К токсикоинфекциям относятся отравления вызванные наличием микробов: сальмонелл, кишечной палочки, протей.

К бактериальным токсикозам - стафилококковое отравление и ботулизм.

Немикробные отравления – вызываются химическими веществами, попавшими в пищу в виде солей тяжелых металлов (свинца, меди и др.), а также продуктами ядовитыми по своей природе (дикорастущие грибы, растения и др.).

Прямые причины любого пищевого отравления:

- употребление в пищу продуктов, содержащих болезнетворные микроорганизмы;
- употребление в пищу продуктов, содержащих токсические вещества;
- несоблюдение санитарных правил и правил личной гигиены;

Правилам предупреждения пищевых отравлений нужно следовать всегда, если Вы не хотите нанести вред своему организму.

Меры предупреждения пищевых отравлений:

1. Приобретая продукты, обязательно обращайте внимание на срок годности.

2. Скоропортящиеся продукты (молочно-кислые продукты, кондитерские изделия и др.) лучше покупать в магазинах, где созданы температурные условия их хранения. Соблюдение температуры хранения и сроков реализации продуктов уменьшает возможность возникновения пищевого отравления.

3. Не приобретайте продукты в местах несанкционированной торговли: продукты могут оказаться некачественными.

4. Не употребляйте в пищу консервы вздувшиеся (бомбажные) и с нарушением герметичности.

5. Храните продукты в складских помещениях, защищенных от проникновения насекомых и грызунов, так как они являются переносчиками возбудителей заболеваний.

6. Не употребляйте в пищу заплесневелые, подгнившие продукты с нарушением целостности упаковки.

7. Овощи, фрукты, зелень тщательно мойте перед употреблением.

8. В холодильнике следует разграничить продовольственное сырье и готовые к употреблению продукты.

9. Соблюдайте предусмотренную рецептурой термическую обработку при приготовлении кулинарных блюд. При термической обработке (варка, жарение, тушение, пропекание) продуктов уничтожаются вегетативные формы микроорганизмов.

10. Содержите кухню и технологический инвентарь в чистоте, регулярно проводите генеральную уборку помещений.

Присутствие кишечной палочки свидетельствует о нарушении санитарного режима и несоблюдении работниками правил личной гигиены исследуемого объекта общественного питания.

Пищевые продукты при длительном хранении и отсутствии температурного режима портятся, если Вы не уверены в качестве продукта, не употребляйте его в пищу, именно он может быть источником пищевого отравления. Берегите свое здоровье!

**Специалист по гигиене питания
Ольга Карнаухова**