

# Пять правил безопасного новогоднего застольного марафона

Новый год уже на пороге. По традиции мы встречаем его праздничным застольем, которое нередко растягивается до православного Рождества, а то и дольше. Многие уже начали запасаться продуктами и заготовками к многодневному застольному марафону.

Как выясняется, это обстоятельство беспокоит Всемирную организацию здравоохранения. Ее Европейское региональное бюро накануне долгих зимних радостей разослало специальный доклад про опасности, подстерегающие нас за праздничным столом. Оказывается, в Европе растет уровень пищевых токсикоинфекций - того, что мы сами обычно называем "пищевым отравлением".

Доклад для Европы подготовили ученые Германского федерального института оценки риска. В нем утверждается, что с 1985 года в цивилизованной Европе постоянно растет заболеваемость пищевыми инфекциями. Как же так, воскликнет культурный читатель. В центре цивилизации, в начале XXI века - и банальные отравления едой?! Тем не менее это так, и причин тут несколько. Возможно, мы просто забыли о том, что пища может быть опасной, если не соблюдать определенные правила.

Среди лидеров пищевых токсикоинфекций - кампилобактериоз. Это острое желудочно-кишечное заболевание, возбудители которого передаются через птицу, мясные продукты, воду, сырое молоко. И оно распространено повсеместно. На Балканах все чаще люди заражаются трихинеллезом - паразитарным заболеванием, возбудители которого живут в свином мясе. Заражаются им люди, поевшие блюдо из свинины, приготовленных в домашних условиях без ветеринарного контроля.

Республики Центральной Азии ВОЗ по-прежнему, как и во времена СССР, числит за Европой. Здесь, особенно в Киргизии и Таджикистане, все чаще регистрируются случаи такого серьезного зооноза, как бруцеллез (мальтийская лихорадка). Он передается главным образом через непастеризованное козье и овечье молоко.

Ботулизм - смертельно опасная пищевая токсикоинфекция - продолжает часто регистрироваться во всей Восточной Европе. В большинстве случаев причиной становятся домашние консервы, приготовление которых остается нашей "фишкой" до сих пор. Наибольшая частота ботулизма - на Кавказе (Армения, Азербайджан, Грузия). А чаще всего мы заражаемся сальмонеллезом (75% всех инфекций). Большинство случаев связано с употреблением неправильно приготовленных яиц или продуктов, содержащих сырые яйца, - майонеза, мороженого, кондитерских изделий с кремом.

ВОЗ особо предупреждает нас, что крупные вспышки пищевых токсикоинфекций часто связаны с приготовлением пищи для празднования дома. Но нередко врачи ошибочно диагностируют их как грипп, ведь многие из симптомов схожи: боль в области живота, диарея, тошнота, озноб, повышение температуры, головная боль. Симптомы могут развиваться и через 30 минут, и через две недели после контакта с вредными бактериями, но чаще всего возникают быстро - от 4 часов до двух дней. Наиболее уязвимы пожилые, дети до пяти лет и часто болеющие люди с ослабленной иммунной системой. Но если соблюдать нехитрые рекомендации специалистов, можно предупредить неприятные последствия праздничных застолий.

## Правил безопасного застолья всего пять

### Первое: вода и продукты должны быть безопасными

Используйте для приготовления и мытья продуктов, советуют эксперты ВОЗ, только воду, в чистоте которой вы уверены. Либо обработайте ее так, чтобы она была безопасной, - прокипятите, профильтруйте. Продукты должны быть свежими и цельными: никаких подгнивших овощей, яиц с треснувшей скорлупой, мяса не первой свежести. Выбирайте продукты, которые были обработаны для обеспечения их безопасности: пастеризованное молоко, потрошеную птицу и рыбу. Тщательно мойте фрукты и овощи, если они предназначены для употребления в сыром виде; не используйте пищевые продукты с истекшим сроком

хранения.

### **Второе: лучше перемыть, чем недобдеть**

Мойте руки как до начала работы с пищей, так и несколько раз в процессе приготовления; мойте все поверхности и оборудование, используемые для приготовления пищи; обеспечьте защиту кухни, кладовой, всех мест, где хранятся продукты, от насекомых, грызунов и вообще всех животных, включая любимых мурзиков и барбосов.

### **Третье: нет бифштексам с кровью!**

Подвергайте пищу тщательной термической обработке, особенно когда речь идет о мясе, птице, яйцах и морепродуктах. Если вам приходится есть супы и блюда из тушеного мяса или рыбы, приготовленные накануне, не просто разогрейте, а доведите их до кипения. Пусть пострадают вкусовые качества, но не ваше здоровье. Готовя блюда из мяса и птицы, убедитесь в том, что выделяемые соки прозрачные, а не розовые.

### **Четвертое: все, что не съели, заморозьте**

Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре больше двух часов; быстро ставьте все в холодильник (желательно при температурном режиме не выше минус 5 градусов С). Приготовленную к столу горячую пищу держите все время на пару (свыше 60 градусов С) до момента ее сервировки. То, что не успели съесть сразу, можно некоторое время сохранять, но не держите пищу в холодильнике долго - она не только становится невкусной, но может стать и опасной. Не размораживайте замороженные продукты при комнатной температуре, лучше в холодильнике или микроволновке.

### **Пятое: разделяй и потчуй**

Никогда не кладите сырое мясо, птицу и морепродукты рядом с готовыми кушаньями. Готовя еду, используйте разные ножи и разделочные доски для сырых и готовых к употреблению продуктов. Чтобы не запутаться, пометьте их или купите доски и ножи разных форм и размеров. Храните продукты в холодильнике в разных емкостях, чтобы не было контакта между сырой и приготовленной пищей.

Веселого Нового года без пищевых сюрпризов!

Автор: Артур Скальский © Известия.Ру ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 2783 03.01.2004, 10:44 📌 332  
URL: <https://babr24.com/?ADE=10926> Bytes: 5674 / 5614 Версия для печати Скачать PDF

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### **НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:**

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл. почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:**

эл. почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### **КОНТАКТЫ**

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл. почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: @irk24\_link\_bot  
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: @kras24\_link\_bot  
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: equatoria@gmail.com

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)