

Продукты в летнюю жару

Жара таит в себе опасность пищевых отравлений. В этот период самое время подумать о качестве продуктов питания. Ведь риск пищевых отравлений в этот период возрастает во много раз, так как жара создает благоприятные условия для размножения опасных микроорганизмов, а продукты питания служат для них отличной средой. Вот основные признаки, которые должны вас насторожить:

- Изменяется цвет продуктов: яйцо мутнеет, мясо приобретает неприятный зеленоватый оттенок, овощи начинают темнеть – начался процесс гниения.
- Неприятный запах. Все продукты, а особенно мясо, яйца, когда испорчены, издают неприятный запах разложения.
- Вам почему-то не нравится вкус продукта, даже если вид и запах не вызывает опасения. Это значит, что сам организм дает вам сигнал о том, что есть этот продукт не нужно.
- Обратите внимание на структуру и консистенцию продукта, любые изменения должны насторожить. Признаки порчи – рыхлая структура мяса, яйцо «болтается», овощи стали мягкими.

Чтобы даже в самую жару сохранить продукты как можно дольше, придерживайтесь следующих правил:

- Молоко, продающееся в магазинах, проходит пастеризацию, эта процедура исключает присутствие в продукте бактерий. Но даже и при этом храниться оно может не более трех дней, а в открытом виде 24 часа. Кипячение убивает микробы и увеличивает срок хранения молока. Дома молоко лучше держать в холодильнике в стеклянной посуде. Испорченные молочные продукты – источник повышенной опасности, при малейших сомнениях в качестве нужно подвергнуть их тепловой обработке или вовсе отказаться от употребления.
- Большие куски мяса дольше хранятся, чем разрезанные на мелкие кусочки.
- Мясо, отделенное от костей, хранится дольше, потому что косточка – это проводник микробов и бактерий.
- Нельзя хранить в непосредственной близости сырое и термически обработанное мясо, иначе будет испорчено и то, и другое.
- Не доедайте продукты, оставшиеся после пикника. Долгое пребывание на солнце делает их как никогда опасными для здоровья.
- Жара очень негативно влияет и на овощи. Салат, шпинат, укроп и другая зелень в жару быстро вянут, при этом теряя свои вкусовые качества и ви-

тамины. Чтобы сберечь зелень, держите ее в холодной соленой воде. Таким же способом можно хранить и кабачки.

Под воздействием жары пищевые продукты становятся благоприятной средой для размножения патогенных бактерий. Ни в коем случае нельзя покупать продукты на прилавках, не оснащенных холодильным оборудованием. Скоропортящиеся продукты нужно выбирать особенно скрупулезно. При покупке обязательно нужно посмотреть на дату производства, срок и условия хранения. Если продукт оказался испорченным, не стесняйтесь – отнесите его обратно в магазин.

Заведующий отделением
информационного обеспечения и
здорового образа жизни
УЗ «Могилевский зональный
центр гигиены и эпидемиологии»

Светлана Мотовилова