



В Україні на Новий рік та Різдво люди традиційно готують багато різних страв. Але свято може бути зіпсовано, якщо не приділити достатньої уваги продуктам, які вживати під час застілля.

Одним з негативних наслідків необачності може стати отруєння чи захворювання на гострі кишкові інфекції.

Важливо під час підготовки до свята пам'ятати про небезпеку страв, які неправильно зберігалися або приготовлені з не зовсім свіжих продуктів.

Кишкові інфекції передаються через вживання зараженої їжі та води, через брудні руки й предмети побуту. Найчастіше, збудники кишкових інфекцій знаходяться у сирій їжі тваринного походження (м'ясо, яйця, непастеризоване молоко, морепродукти), немитих фруктах і овочах.

Симптоми при кишкових інфекціях наступні:

– інфекційно-токсичний синдром проявляється підвищенням температури й симптомами інтоксикації – слабкість, запаморочення, ломота в тілі, нудота, іноді, на тлі високої температури, може виникати блювота.

– кишковий синдром, симптоматика якого залежить від рівня ураження шлунково-кишкового тракту і відповідає, наприклад, гастриту, який проявляється болями в області шлунка, постійною нудотою, блювотою після прийому їжі або пиття води, викликати її може навіть ковток рідини.

Харчові отруєння – це теж захворювання шлунково-кишкового тракту з гострим перебігом, проте на відміну від гострих кишкових інфекцій вони виникають через потрапляння в організм токсинів, що утворюються, коли були порушені правила кулінарної обробки продуктів.

Слід також пам'ятати про небезпеку ботулізму, причиною якого найчастіше стають продукти домашнього консервування, самостійно в'ялені або копчені продукти. Навіть консерви, у яких все гаразд з терміном придатності, виглядом і смаком, можуть бути зараженими.

Симптоми зараження з'являються не одразу, а поступово, що може створити вигляд незначущості захворювання, але з плином часу з'являється порушення зору, хворого турбує «сітка або туман» перед очима, двоїння предметів, важкість читання, що пов'язано з паралічем очних м'язів, виникають спрага, сухість слизових оболонок, розлад ковтання, може змінитися тембр голосу.

Прояви харчового отруєння:

Загальні симптоми харчового отруєння з'являються раптово та, в залежності від тяжкості перебігу, можуть бути різними у своїх проявах, але теж, як і при кишкових інфекціях, не є суто специфічними. З них можна виділити: діарею (зазвичай помірно виражена, може бути кров'янистою), нудоту, блювання, спастичний біль у животі, іноді підвищення температури.

Поради як уникнути неприємностей та провести свята без небажаних втручань:

- купуйте продукти харчування та алкогольні напої в спеціалізованих магазинах, обов'язково звертайте увагу на терміни реалізації, умови зберігання та вигляд упаковки;
- відмовтесь від закупів на стихійних ринках або з рук у приватних осіб;
- не слід купувати продукти завчасно, особливо ті, що швидко псуються;
- при сумнівній якості харчових продуктів ви маєте повне право вимагати у продавця посвідчення про якість (сертифікати якості, документи про якість та безпечність харчових продуктів);
- не вживайте продуктів та напоїв, термін споживання яких закінчився та при найменшій підозрі щодо їх недоброякісності;
- вживайте тільки свіжоприготовану їжу; салати зберігайте в незаправленому виді, заправляти їх слід безпосередньо перед вживанням, адже їх термін придатності обмежений, наприклад, у майонезних салатів – це не більше 24 годин, овочевих на олії – 36 годин, але це за умови дотримання температурних вимог при зберіганні;

– зберігайте їжу при безпечній температурі: не залишайте приготовану їжу за кімнатної температури більш ніж на 2 години; приготовані страви слід зберігати гарячими (60°С) аж до подавання до столу; не зберігайте їжу надто довго, навіть у холодильнику;

– для споживання та приготування їжі використовуйте лише питну воду гарантованої якості;

– свіжі овочі, фрукти ретельно промивайте водою, при сильних забрудненнях їх слід обдавати окропом;

– зберігайте сирі продукти, наприклад м'ясо та рибу, окремо від готових страв; для їх обробки користуйтеся окремим кухонним приладдям, зокрема ножами і обробними дошками;

– ретельно готуйте їжу: старанно просмажуйте чи проварюйте продукти, особливо м'ясо, яйця і морепродукти; доводьте страви до кипіння, щоб вони готувалися щонайменше за 70°С; пам'ятаємо, що сік м'яса чи птиці під час приготування має бути прозорим, а не рожевим;

– суворо дотримуйтеся правил особистої гігієни: мийте руки перед тим, як брати продукти чи готувати їжу, додатково вимийте і продезінфікуйте всі поверхні та кухонне приладдя, які ви будете використовувати;

Бережіть себе та своїх близьких, турбуйтеся про здоров'я та оминайте сумнівні продукти харчування!