

Пищевые угрозы. Гигиена кухни – фактор здоровья!



Часто центром семейной жизни является кухня – место, которое используют для хранения и обработки продуктов, для приготовления еды, обеда в кругу близких и просто для общения.

Работа на кухне связана с приготовлением пищи. При нарушении правил хранения и переработки продуктов питания, антисанитарном состоянии кухни, кухонного инвентаря и приспособлений, небрежности и неаккуратности, которые допускаются в процессе приготовления, пища может вместо пользы принести вред здоровью.

Только при соблюдении правил личной гигиены и санитарии можно приготовить доброкачественную и полезную пищу.

Приготовление пищи не терпит присутствия грязи на руках, продуктах, посуде, так как микробы имеют свойство перемещаться, а попадая в пищу, грозят нам пищевым отравлением.

Откуда микробы появляются на кухне?

Особого внимания, как источники инфекции, заслуживают продукты.

Сырое мясо, птица и рыба несут большое разнообразие вредных бактерий. Один из наиболее серьезных возбудителей – кишечная палочка (*Escherichia coli*). Этот микроорганизм встречается, в основном, в недоваренном мясе. Опасность кишечной палочки в том, что она часто вызывает гемолитико-уремический синдром, который развивается в основном у детей и для них он часто смертелен. Пожилые люди также подвергаются высокому риску.

Курица, индейка и птица ассоциируются с шигеллой, сальмонеллой и кампилобактерией. Эти бактерии, вызывают диарею, боли в животе и лихорадку.

Морепродукты, особенно устрицы, моллюски, могут быть заражены вирусом гепатита А.

Овощи и фрукты могут быть усеяны различными микроорганизмами и паразитами, в зависимости от того, где они были выращены и как они были обработаны.

Большинство вирусов и бактерий, вызывающих инфекционные заболевания, передаются через грязные руки.

Люди, зараженные гепатитом А, норовирусами, стафилококками или стрептококками могут стать причиной распространения инфекционных заболеваний, работая с едой.

Принося домой готовые салаты, закуски, мы рискуем получить инфекцию от недобросовестного повара, который, не долечившись, чувствуя себя «нормально», вышел на работу.

В плане передачи инфекции немаловажную роль играют насекомые - тараканы, мухи, муравьи.

Многие люди считают, что если на кухне порядок, то там безопасно. Кухня может выглядеть идеально чистой, но это не говорит о том, что там нет микробов. Бактерии и вирусы можно найти абсолютно в любом уголке кухни.

Важно помнить, что патогенные микроорганизмы вызывают инфекционные заболевания, и нередко это происходит при употреблении пищи, например, из-за того, что разделочная доска не была вымыта должным образом, или из-за того, что не были вымыты руки после прикосновения к сырому мясу или рыбе. Именно поэтому не следует игнорировать правила гигиены в быту.

Постоянно под угрозой быть обсемененными патогенными микроорганизмами находятся следующие кухонные предметы:

- Раковина
- Столешница
- Разделочные доски
- Холодильник
- Полотенца, губки для посуды, щеточки для мытья овощей
- Мусорное ведро
- Бытовые приборы, такие как кухонные комбайны, мясорубки, блендеры и миксеры.

Кухонные губки, благодаря своей пористой структуре и способности впитывать воду, представляют собой идеальные инкубаторы для микроорганизмов.

Доказано, что кухонная губка может быть в 200 000 раз грязнее, чем сиденье унитаза. Исследователи обнаружили 362 различных вида бактерий, которые прячутся в кухонных губках и вокруг них.



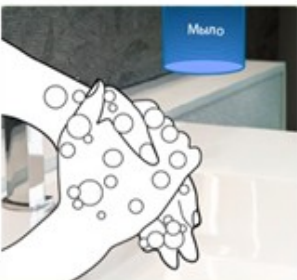

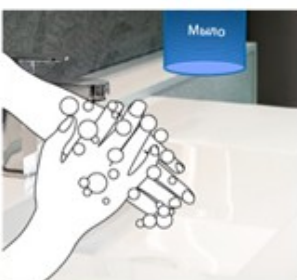

При исследовании ручек и кнопок кухонных плит, в 14% случаев на поверхности ручек выявлены колиформные бактерии, и в 27 % - плесень. При контакте с загрязненными продуктами, кухонные принадлежности также могут стать источником распространения инфекции.

Очищая поверхности влажной тряпкой, мы не убиваем патогенные микроорганизмы. Для этого нам потребуются дезинфицирующие средства. А










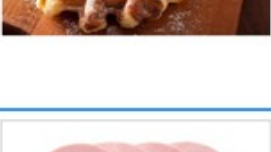
прежде, чем продезинфицировать, например, раковину, ее, конечно же необходимо очистить.

Как защититься от инфекции?

- Мойте руки перед приготовлением пищи, после разделки мяса, перед подачей блюд на стол, после еды

<p>Шаг 1. Закатайте рукава, возьмите мыло. (лучше использовать жидкое мыло в дозаторе или индивидуальное одноразовое мыло).</p>		<p>Шаг 2. Смочите руки в теплой воде.</p>	
<p>Шаг 3. Хорошенько мойте руки в течение не менее 25 секунд.</p>		<p>Шаг 4. Чаще всего грязь скапливается на запястьях, между пальцев и под ногтями.</p>	
<p>Шаг 5. Ополосните руки теплой проточной водой.</p>		<p>Шаг 6. Хорошо просушите руки одноразовым полотенцем*.</p>	

- Не ставьте сумки с продуктами на стол
- Мойте фрукты и овощи
- Соблюдайте технологию приготовления блюд.
- Используйте отдельные разделочные доски для разных типов продуктов (для мяса – обязательно отдельная доска, для фруктов и овощей – своя, для готовых продуктов – отдельная), меняйте доски по мере изнашивания (царапины, порезы на поверхности доски)
 - Не храните готовые блюда с сырыми на одной полке холодильника

Отварное мясо, птицу и субпродукты для первых и вторых блюд		Хранят в том же бульоне, в котором они варились, при температуре +75°С до отпуска не более 1 часа.
Салаты, винегреты и нарезанные компоненты		Хранят в незаправленном виде при температуре +2...+6°С не более 6 часов.
Мясной фарш		Хранят при температуре +2...+6°С не более 12 часов.
Фарш для начинки пирожков и блинчиков		Используют в течение 2 ч после жарки.
Яичный порошок после набухания в течение 30-40 минут		Сразу же подвергают кулинарной обработке.
Кремы заварной, из сбитых сливок, творожный, белково-сбивные сырой и заварной		Хранению не подлежат и используются немедленно после приготовления.
Остальные виды кремов		Хранят на производстве до их использования при температуре +2...+6°С не более 1,5 часов.
Только что приготовленные кондитерские изделия с кремом		Хранят при температуре не выше +16...+18°С не более 2 часов. Далее – в холодильнике при температуре +2...+6°С в течение срока годности.
Изделия без отделки кремом, вафельные изделия с жировыми, пралиновыми, фруктовыми, отделочными полуфабрикатами		Хранят при температуре не выше +16...+18°С и относительной влажности воздуха 70-75% в течение срока годности.
Скорпортящиеся пищевые продукты		После вскрытия упаковки следует реализовать не более 12 часов с момента ее вскрытия при соблюдении условий хранения.

- Регулярно мойте холодильник
- Меняйте регулярно губку для мытья посуды, не реже 1 раза в неделю

- Не оставляйте грязную посуду в раковине
- После того, как вымыли посуду, обязательно вытрите ее насухо, прежде чем убрать в шкаф
- Не позволяйте домашним животным проводить время на кухне
- Выносите своевременно мусор и помните о том, что мусорное ведро необходимо мыть регулярно и 1 раз в месяц с хлорсодержащим средством
 - Мясорубки, блендеры и другую бытовую технику очищайте от остатков пищи, мойте и обязательно просушивайте перед тем, как убрать
 - Очищайте раковину с дезинфицирующим средством, после чего вытирайте ее насухо, не забывая о поверхностях, рядом с раковиной – это излюбленные места плесени
 - Избавляйтесь от насекомых.



О РЕКОМЕНДАЦИЯХ ПО ГИГИЕНЕ НА КУХНЕ



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КАК СДЕЛАТЬ КУХНЮ ЧИСТОЙ И БЕЗОПАСНОЙ

Пренебрежение требованиями гигиены приводит к возникновению и распространению инфекционных заболеваний



1. Не реже 1 раза в неделю обязательно необходимо протирать все выключатели, дверцы, ручки шкафов и холодильника.



2. Вентили кранов необходимо промывать после каждого приготовления пищи



3. Для работы с разными видами продуктов необходимо выделить разные разделочные доски и ножи. Мойте кухонный инвентарь после каждого использования.



4. Кухонные полотенца рекомендуется менять ежедневно.



5. Для первичной обработки продуктов на кухне необходимо иметь отдельные щетки для мытья корнеплодов и отдельные губки для обработки раковины.



6. Для мытья посуды не рекомендуется использовать губки и металлические мочалки. Пластмассовые ершики и щетки после окончания работы очищают и промывают.



7. Мусорное ведро. Рекомендуется сортировать мусор. Ведро, после каждой смены мусорного мешка обязательно нужно промывать водой с добавлением дезинфицирующих средств



8. Все поверхности холодильника, плиты, СВЧ-печи, вытяжки, должны быть чистыми без грязных подтеков и остатков пищи.

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

От того, насколько тщательно соблюдаются правила гигиены, зависит ваше здоровье и здоровье членов семьи.

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области»