

Телефонные номера правильны на момент публикации.
Вам может потребоваться проверить эти номера по
телефонному справочнику.

БЕЗОПАСНА ЛИ ВАША КУХНЯ?
How Safe is Your Kitchen?

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

Чистая и аккуратная кухня, увы, не предохраняет от пищевых отравлений. Многие не подозревают, что в большинстве случаев пищевые отравления возникают из-за того, что пищу, как приготовленную, так и полуфабрикаты, оставляют при комнатной температуре. Это создает благоприятные условия для вредных бактерий, особенно в теплую погоду.

Обычно легко определить, что продукт испортился. Он плохо пахнет, становится скользким или покрывается плесенью. Но иногда продукты выглядят вполне нормально, а есть их уже опасно. Следуя простым правилам, вы можете снизить риск пищевых отравлений.

Покупки. Не берите упаковки, которые выглядят раздутыми - может быть, продукт испорчен. Старайтесь как можно быстрее доставить домой мороженые и скоропортящиеся продукты, чтобы положить их в холодильник. Если вы знаете, что не сразу поедете домой, возьмите с собой герметичный контейнер, чтобы продукты оставались охлажденными.

В холодильнике. Вредные микробы, находящиеся на сыром мясе, птице, рыбе, погибают при тепловой обработке. Но если готовые продукты, которые не будут вариться или жариться, соприкасаются с сырыми, они могут быть заражены. Поэтому важно, чтобы в холодильнике готовая пища хранилась накрытой и стояла над сырой, чтобы с сырого мяса ничего не капало на готовую пищу.

Размораживание. Размораживайте мясо, птицу и рыбу в холодильнике или, если нужно это сделать быстро, - в микроволновой печи. Если оставить их для размораживания при комнатной температуре, на них появляются бактерии. Не замораживайте снова уже размороженные продукты. Их можно хранить в холодильнике в течение суток. Можно приготовить пищу, а уж потом заморозить.

Приготовление пищи. Всегда мойте руки с мылом перед приготовлением пищи, чтобы микробы не попадали на продукты. Особенно важно вымыть руки после посещения туалета, если вы гладили кошку или собаку или чистили нос. Всегда мойте свежие овощи и фрукты. Всегда хорошо мойте горячей водой и моющим средством ножи, разделочные доски, руки после разделки сырого мяса, птицы и рыбы, иначе микробы, оставшиеся на ноже, разделочной доске или на ваших руках, попадут на другие продукты. Посуда животных ни в коем случае не должна соприкасаться с вашей посудой или продуктами.

Готовая пища должна быть или очень холодной, или очень горячей. Это означает, что горячая пища должна подаваться прямо с огня, а холодная - из холодильника (или из контейнера со льдом, если вы на пикнике). Это особенно важно помнить, если вы едите морепродукты, мясные блюда, блюда из риса, десерт, в который входят сливки или яйца. Такие продукты вынимаются из холодильника непосредственно перед подачей к столу.

Если вы готовите горячее блюдо, но есть его будете позже, поставьте его в холодильник. Если разделить его на небольшие порции, оно быстрее остынет. Птица должна быть полностью готова. Если внутри она розового цвета, значит, она еще не полностью готова.

Покупная пища. Всегда ешьте ее горячей. Если вы собираетесь есть ее позже, поставьте ее в холодильник, а потом разогрейте до очень горячего состояния. Если вы видите, что готовая пища хранится при комнатной температуре, не покупайте ее даже, если вам предлагают ее разогреть в микроволновой печи. Есть такую пищу опасно.