**Как избежать пищевых отравлений**

Для того, чтобы такая неприятность - пищевое отравление не случилась, по мнению врачей особое значение  необходимо уделять его предупреждению и профилактике.

Профилактика пищевых отравлений основывается на устранении причин и условий, способствующих их возникновению и распространению. Причинные факторы [**пищевых отравлений**](https://www.potrebitel-russia.ru/?id=1136) многочисленны и разнообразны. Какова бы ни была природа пищевых отравлений, они не передаются непосредственно от больного к здоровому и этим принципиально отличаются от инфекционных заболеваний человека. Для защиты пищевых продуктов и готовой пищи от заражения их патогенными (болезнетворными) микробами необходимо знать, где в природе они поддерживают свое существование, знать их источник.

Так, **сальмонеллы**обитают и паразитируют главным образом в кишечном тракте различных животных, вызывая среди них различные болезни. Поэтому токсикоинфекции, возбудителями которых являются сальмонеллы, в подавляющем большинстве случаев связаны с потреблением продуктов, изготовленных из мяса больных и вынужденно забитых животных.

**Стафилококки**обитают преимущественно на кожных и слизистых покровах человека, вызывая гнойничковые заболевания, ангины и риниты; они вызывают также маститы у животных.

Микроб ботулизма обитает преимущественно в почве, пыли, открытых водоемах, в кишечнике животных. Бактерии группы кишечной палочки поддерживают свое существование в кишечнике человека, животных и т. д.

Основные принципы профилактики пищевых отравлений микробной природы заключаются в следующем:

* изоляция источника возбудителя инфекции;
* прерывание путей обсеменения пищевых продуктов возбудителями пищевых отравлений;
* предупреждение размножения микроорганизмов и токсикообразования;
* обезвреживание потенциально опасных в эпидемическом отношении продуктов.

Для предупреждения пищевых отравлений небактериального происхождения необходимы следующие мероприятия:

* правильное хранение и использование ядохимикатов для обработки сельскохозяйственных продуктов;
* соблюдение санитарных требований при использовании различных пищевых добавок в процессе изготовления пищевых продуктов;
* соблюдение санитарных требований во время использования посуды, тары, полимерных и других материалов для изготовления, хранения и упаковки пищевых продуктов;
* организация санитарной, ветеринарной и товароведческой экспертизы пищевых продуктов;
* санитарно-эпидемиологический контроль на предприятиях общественного питания;
* санитарная пропаганда среди населения и персонала продовольственных предприятий по вопросам гигиены питания.

Меры по предупреждению размножения микробов в пищевых продуктах носят менее специфический характер:

* необходимы холодное хранение;
* своевременная и правильная транспортировка скоропортящихся продуктов;
* производство скоропортящихся продуктов и кулинарных изделий и их незамедлительная реализация.

Уничтожение микробов при тепловой обработке продуктов и кулинарных изделий является весьма существенным не только для пищевых токсикоинфекций, но и инфекций.

При обычной тепловой обработке (варка, жарение, тушение, пропекание) продуктов не достигается их стерилизация, так как при этом споры бацилл выживают, но уничтожаются вегетативные формы микробов. После тепловой обработки продукты должны особенно тщательно оберегаться от загрязнения микробами, так как они легче размножаются в готовой пище, чем в соответствующем пищевом сырье.

Предупреждение стафилококковых пищевых отравлений заключается:

* в хорошем прожаривании и пропаривании продуктов,
* недопущении заболевшего персонала пищевых предприятий к приготовлению пищи.

Среди профилактических мер борьбы со **стафилококковыми пищевыми интоксикациями**важную роль играет правильное хранение пищевых продуктов. Размножение стафилококков и накопление энтеротоксина в пищевых продуктах происходит при комнатной температуре, особенно быстро при температуре 37°С, поэтому необходимо хранить пищевые продукты в условиях, исключающих размножение стафилококков. Наиболее оптимальная температура для хранения продуктов 2-4°С, поскольку при этой температуре прекращается размножение стафилококков и образование ими энтеротоксина.

**Профилактика против ботулизма**в первую очередь должна быть направлена на осторожное приготовление пищи из свежей рыбы и рыбных продуктов, колбасных изделий и консервов, особенно домашнего приготовления. Палочка ботулизма при неблагоприятных условиях покрывается плотной оболочкой – образуется спора, очень стойкая, она годами сохраняется в почве, месяцами – в пищевых продуктах. Кипячение, соление, маринование и копчение спор не убивает. Сами по себе споры не опасны для человека, так как они не размножаются и не выделяют токсин. Но при благоприятных условиях микроб ботулизма выходит из споры, начинает размножаться и образовывать токсин, вызывающий заболевание. Микроб ботулизма живет только при отсутствии кислорода (в анаэробных условиях). В пищевых продуктах анаэробные условия создаются в баночных консервах, куда вследствие их герметичной упаковки не поступает воздух. Размножение микроба ботулизма происходит при 15-40°С. Токсин образуется при температуре выше 10°С, разрушается он при кипячении в течение 10 мин. В продуктах с высокой кислотностью размножение микроба ботулизма и образование токсина затрудняется. Если же в продукте токсин уже образовался, то добавление кислоты токсин не разрушает, так как он устойчив в кислой среде.

На пищевые продукты, в том числе фрукты, овощи и грибы, **микроб ботулизма**или его споры могут попасть с частицами земли или пыли, с водой из открытых водоемов, если она употребляется для мытья продуктов или посуды. Наиболее часто встречаются случаи ботулизма, связанные с употреблением грибов домашнего консервирования. Это происходит потому, что возможность попадания микроба ботулизма в грибы с частицами земли и пыли особенно велика, губчатое и пластинчатое строение грибов затрудняет их тщательную промывку, кроме того, грибы являются хорошей средой для размножения микробов ботулизма. Хозяйки, занимающиеся домашним консервированием, должны знать, что споры палочки ботулизма погибают только при температуре 110-120°С, при которой на заводах стерилизуют консервы в автоклавах. В домашних условиях создать такую температуру трудно. Поэтому очень важно строгое соблюдение санитарных правил при домашнем приготовлении консервов из овощей, фруктов и грибов.

Наиболее легкими и общедоступными способами, при которых хорошо сохраняются овощи, плоды и грибы, являются засолка, маринование и квашение.

Консервированные грибы не рекомендуется герметически закрывать. Соления и маринады надо готовить с достаточным количеством кислоты. Домашние консервы, приготовленные методом стерилизации, в герметически закрытой таре, перед употреблением надо кипятить в кастрюле в течение 10 минут и употреблять после охлаждения.

При обильном размножении микробов ботулизма в консервных банках, последние вздуваются в связи с газообразованием. Запах таких консервов напоминает испорченное сливочное масло (запах масляной кислоты). Поэтому консервированные продукты, находящиеся во вздутых банках, необходимо рассматривать как самые опасные.

Для профилактики отравления солеными мясными продуктами, не подвергающимися тепловой обработке, особое внимание должно быть обращено на своевременное и достаточно хорошее охлаждение этих совершенно свежих продуктов перед консервированием.

Токсикоинфекции сальмонеллами возникают при употреблении зараженного мяса и мясопродуктов, яиц, молока и молочных продуктов.

Значение тщательной тепловой обработки различных блюд, особенно мясных и рыбных, видно из того, что первые (жидкие) горячие блюда крайне редко бывают причиной возникновения токсикоинфекций, в противоположность вторым. Первые блюда провариваются значительно дольше, чем вторые, и в них уничтожаются вегетативные, в том числе патогенные бактерии. Одновременно следует иметь в виду, что микрофлора при благоприятной для нее температуре быстрее размножается на вареных продуктах, чем на сырых. Поэтому сроки реализации для кулинарных изделий, предусмотренные санитарными правилами для предприятий общественного питания и для особо скоропортящихся продуктов, должны строго выдерживаться.

Большое значение имеет личная гигиена работников пищевых объектов и домохозяек, особенно тщательно следует мыть руки после посещения туалета и перед началом приготовления пищи.

Профилактика пищевых токсикоинфекций, вызываемых кишечной палочкой, как и вызываемых сальмонеллой, основывается на трех основных положениях: защита продуктов от заражения этими бактериями, предупреждение возможности их значительного размножения, тщательная тепловая обработка пищевых продуктов и готовой пищи.

Профилактика отравления грибами основана на следующих принципах:

* ограничение списка грибов, разрешенных для заготовки и продажи;
* допуск в заготовку и продажу только сортированных по отдельным видам грибов;
* ограничение видов грибов, допускаемых в продажу в сушеном виде.

Разрешение заготовки лишь относительно небольшого количества видов общеизвестных грибов дает возможность легче разобраться в них. Одновременно запрещается сбор не только вредных грибов, но и некоторых трудно контролируемых съедобных. Контроль смеси разных видов грибов, засоленных или маринованных в бочках, баллонах и т. п., практически невозможен. Поэтому при заготовке однородных грибов легко обнаруживаются находящиеся среди них грибы других видов.

**Профилактика пищевых отравлений и пищевых инфекций - это самая лучшая мера предосторожности.**


Однако если уже поздно заниматься этим, то вам необходима щадящая диета с обязательным ограничением количества съеденного за день.

Постарайтесь остаться у себя дома и отдохнуть. Постарайтесь пить как можно больше жидкости, однако избегайте спиртного, кофе, чая и газированных напитков.