

Как сделать пищу более безопасной

1. Не забывайте про мытье.

Обязательно мойте руки горячей водой с мылом перед приготовлением пищи. Кухонный инвентарь, разделочные доски мойте с моющим средством. Для сырого мяса и рыбы пользуйтесь отдельной доской. Овощи и фрукты мойте теплой проточной водой.



2. Подвергайте пищу тщательной тепловой обработке.

Если температура внутри продукта будет равной 70С то почти все бактерии, вирусы и паразиты погибнут. Мясо и птица готовятся при 80С. При разогревании пищи температура должна доходить до 75С, чтобы от нее шел пар.

3. Храните продукты отдельно друг от друга.

Никогда не держите вместе с другими продуктами сырое мясо, птицу и морепродукты – ни при покупке, ни при хранении, ни при приготовлении.



4. Правильно храните и охлаждайте пищу.

Холодильник может помешать размножению опасных бактерий в пище, если температура в нем не выше 4С. Температура в морозильной камере должна быть не выше – 17С.

5. Будьте осторожны в отношении пищи, приготовленной вне дома.

Согласно исследованиям, от 60 до 80% пищевых отравлений происходит при употреблении блюд, приготовленных в местах общественного питания.

6. Выбрасывайте сомнительные продукты.

Если вы сомневаетесь, испортился продукт или нет, то ради безопасности лучше его выбросить. Если вы заболеете, то это обойдется вам дороже.

