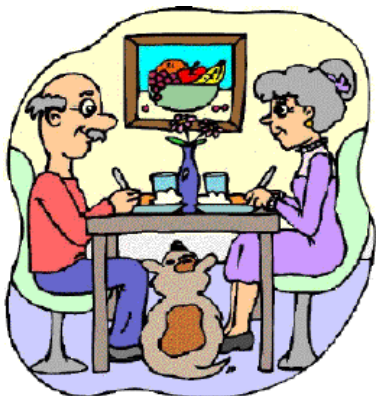


## За ваше здоровье! Безопасность пищевых продуктов для пожилых людей



Пожилые люди обладают богатым опытом приобретения, приготовления и употребления пищевых продуктов. К счастью, пищевые продукты, поставляемые на стол американцев, относятся к числу самых безопасных и наиболее здоровых во всем мире. Однако на протяжении вашей жизни многое претерпело изменения – от формы производства и распределения пищевых продуктов до формы их приготовления и употребления.

Изменилась также способность вашего организма бороться с опасными бактериями, которые могут попадать в него вместе с пищей. Хорошо известная поговорка «Лучше предотвратить, чем потом лечить» остается в силе – и это приятно знать. Предотвращение возможности роста опасных микроорганизмов в пищевых продуктах – это ключ к снижению числа заболеваний и смертных случаев, ежегодно достигающих миллионов и тысяч, соответственно. Возможно, вы уже знаете много о том, как предотвратить заболевание, вызванное неправильным обращением с пищевыми продуктами. Исследования, проведенные на федеральном уровне, показывают, что пожилые люди лучше любой другой возрастной группы умеют обращаться с пищевыми продуктами.

И все же, когда речь идет о безопасности, никогда не мешает узнать что-то новое.

## Как изменились времена

На протяжении вашей жизни многое претерпело изменения, в том числе форма производства и распределения пищевых продуктов. В прежние времена продукты питания обычно производились недалеко от мест проживания людей. Многие люди ежедневно ходили в магазин, готовя и употребляя пищу дома. Посещение ресторанов приурочивалось к особым событиям. Сегодня продукты питания поступают в ваш местный продуктовый магазин со всего мира. И почти 50 процентов денег, которые мы расходует на еду, идут на приобретение продуктов, которые готовятся другими людьми, то есть, на приобретение готовых продуктов и для питания вне дома.

Изменились также уровень наших знаний и наша осведомленность о заболеваниях, которые могут вызываться присутствием в пище вредоносных бактерий.

- Благодаря научным исследованиям были открыты новые и опасные виды бактерий, которые могут присутствовать в пищевых продуктах – бактерий, о существовании которых не было известно всего лишь несколько лет тому назад.
- Научные исследования также помогли идентифицировать заболевания, возникновение которых может быть вызвано пищевыми бактериями, – заболевания, которые ранее не распознавались.

Так, сегодня мы понимаем, что источником некоторых болезней, как например, отдельных видов артрита, могут быть пищевые отравления. Среди прочего, сегодня нам также известно, что некоторые люди, в частности те, кто старше 65 лет, могут быть более восприимчивы к заболеваниям, вызываемым пищевыми бактериями. Однако, соблюдая требования правильного обращения с пищевыми продуктами, пожилые люди могут сохранить свое здоровье.

## **Почему некоторые люди подвержены особому риску?**

Некоторые люди более подвержены отравлениям, вызываемым присутствующими в пище вредоносными бактериями. Отравившись, они подвергаются риску возникновения более серьезных медицинских проблем и даже риску смерти. Такому особому риску подвержены самые разные категории людей: беременные женщины и маленькие дети, люди, страдающие хроническими заболеваниями и имеющие ослабленную иммунную систему, а также пожилые люди, в том числе те, кто старше 65 лет.

## **Почему пожилые люди более подвержены пищевым отравлениям?**

Люди отличаются друг от друга состоянием своего здоровья, в том числе своей способностью бороться с болезнями. Но по мере старения иммунная система человека ослабевает. С возрастом, кроме того, понижается кислотность желудочного сока (играющего важную роль в уменьшении числа бактерий в желудочно-кишечном тракте) и возрастает опасность отравления. Помимо этого, основные болезни, такие как диабет, состояния, возникающие при лечении раковых заболеваний, а также болезнь почек, могут повысить риск пищевого отравления.

## **Распознавание пищевых отравлений**

Человеку бывает трудно определить, вызвано ли его состояние вредоносными пищевыми бактериями. Например, трудно отличить опасную пищу, поскольку невозможно увидеть, понюхать или попробовать на вкус бактерии, которые могут в ней присутствовать. Иногда люди думают, что пищевое отравление было вызвано последним съеденным блюдом. В действительности же, между приемом пищи, содержащей вредоносные бактерии, и появлением симптомов отравления может проходить различное время. Обычно при отравлении пищевыми бактериями до возникновения симптомов

заболевания проходит от одного до трех дней. Но вы можете почувствовать себя плохо и через 20 минут, и через шесть недель после употребления некоторых видов пищи, содержащей опасные бактерии. Это зависит от различных факторов, включая вид бактерий, присутствующих в пище.

Иногда пищевые отравления могут быть ошибочно восприняты как заболевания других типов. При пищевом отравлении человек может испытывать боли в желудке, рвоту или понос. В некоторых случаях человек может испытывать симптомы, которые характерны для гриппа, то есть, повышение температуры, головную боль и боли в теле. Лучше всего при этом обратиться к врачу. А если вы почувствовали себя плохо после того, как поели в кафе или ресторане, сообщите об этом также в отдел здравоохранения по месту своего жительства для проведения расследования. Пищевые отравления могут быть опасными, но часто их легко предотвратить. Следуя основным правилам безопасного обращения с пищевыми продуктами, вы сможете предотвратить появление пищевых отравлений у себя и у других людей.

## **Дополнительная информация**

Если у вас есть вопросы и вы хотели бы побеседовать со специалистом, позвоните по указанным ниже номерам телефонов бесплатного вызова «горячих линий». Телефон Управления по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных препаратов: 1-888-SAFEFOOD. Телефон «горячей линии мяса и птицы» Министерства сельского хозяйства США: 1-800-535-4555. Информацию, связанную с безопасностью пищевых продуктов, можно также получить в Интернете по адресу: [www.FoodSafety.gov](http://www.FoodSafety.gov)

Text – Food and Drug Administration (FDA) [www.fda.gov](http://www.fda.gov)  
Brochure “To Your Health! Food Safety for Seniors”  
A Healthy Roads Media project