

Питание вне дома, употребление блюд ресторанной кухни дома



Будем откровенны. Иногда проще и приятнее позволить другим готовить для вас пищу. И сегодня для пожилых людей существует выбор вариантов питания. Однако каждый из этих вариантов имеет свои особенности, связанные с безопасностью питания, которые вы должны учитывать.

Употребление блюд ресторанной кухни дома: целые блюда на вынос и доставка обедов на дом

Если вы желаете пообедать дома, но не хотите или не можете готовить пищу, куда вы обратитесь? Многие кулинарные изделия, готовые к употреблению, включая целые блюда на вынос, приобретают все большую популярность. В продуктовых магазинах, гастрономических отделах и закусочных продаются как горячие, так и холодные блюда. Многие потребители охотно пользуются возможностью заказывать блюда с доставкой на дом в кафе и ресторанах либо в службах, осуществляющих ресторанное обслуживание по вызову. И, конечно, те, кто имеют на это право, получают обслуживание по таким программам, как программа Meals on Wheels, обеспечивающая ежедневную доставку на дом готовых обедов. Горячие или холодные готовые обеды – это скоропортящиеся продукты, которые, при неправильном обращении, могут привести к пищевому отравлению. *Правильное обращение с этими продуктами – залог их безопасности.*

Правило «двух часов»

Вредоносные бактерии размножаются в так называемой «опасной зоне» температур между 40 °F и 140 °F (4,5 °C – 60 °C). Поэтому помните о правиле «двух часов». *Выбрасывайте все скоропортящиеся*

продукты, более двух часов находившиеся при комнатной температуре.

Если температура превышает 90 °F (32 °C), продукт следует выбросить по истечении одного часа!

Применение правила «двух часов» на практике **ГОРЯЧАЯ ПИЦЦА:** купив горячую готовую пищу, сохраняйте ее в горячем виде. Во избежание размножения вредоносных бактерий, употребляйте пищу в течение двух часов после приобретения. Оставшуюся по истечении двух часов пищу, которую вы хотите сохранить в горячем виде, поместите в духовку и установите в ней температуру, достаточную для нагрева пищи до 140 градусов Фаренгейта (60 °C) или выше (используйте пищевой термометр для измерения температуры). Гарниры, как например, начинка, также должны находиться в духовке в горячем виде. Накрыв пищу, вы сохраните в ней влагу.

В то же время, вкусовые качества пищи будут лучше, если ее не оставлять в духовке слишком долго. Для получения наилучших вкусовых качеств пищу следует хранить в холодильнике и подогревать перед подачей на стол. Вот, как это делается. Для хранения в холодильнике или морозильнике мясо или птицу следует разделить на небольшие порции. Подливки, картофель и другие овощи следует помещать в холодильник или морозильник в мелких емкостях. Начинку из приготовленной целиком птицы следует вынуть и поместить в холодильник.

ХОЛОДНУЮ ПИЦЦУ следует употребить не позднее, чем через два часа после приобретения либо поместить ее в холодильник или морозильник для последующего

употребления. Следует ли подвергать пищу повторной тепловой обработке? Вы можете подогреть пищу, купленную в горячем виде и хранившуюся в холодильнике, либо пищу, которая была куплена холодной. Равномерно нагревайте эти продукты до температуры 165 °F (74 °C) и появления горячего пара. Подливку следует довести до



сильного кипения. При использовании микроволновой печи накройте пищу крышкой и поворачивайте емкость для того, чтобы пища прогревалась равномерно и в ней не оставались непрогретые части, где могут оставаться бактерии. Следуйте всем инструкциям, содержащимся в руководстве для пользователя микроволновой печи.

Питание вне дома

Обед в ресторане, в центре для пожилых людей или в закусочной быстрого обслуживания может быть безопасным и приятным времяпрепровождением. Все предприятия общественного питания обязаны соблюдать требования по безопасности пищевых продуктов, установленные департаментом здравоохранения штата и отделами здравоохранения на местах. Однако вы сами также можете принимать меры для того, чтобы обеспечить безопасность пищевых продуктов. Помните о следующих правилах программы Fight BAC!™: чистота, тепловая обработка и хранение в холоде. Чистота. Если вы собираетесь пообедать вне дома, то прежде чем сесть за стол, посмотрите, поддерживается ли чистота в данном заведении питания. Если она не соответствует вашим стандартам, лучше пообедать в другом месте. Тепловая обработка. Независимо от того, где вы обедаете, всегда требуйте, чтобы ваши блюда были полностью прожарены или проварены до безопасной внутренней температуры. Помните, что такие пищевые продукты, как мясо, птица, рыба и яйца должны подвергнуться тщательной тепловой обработке для уничтожения вредоносных бактерий. Когда вам приносят горячее блюдо, убедитесь, что его подают прямо с плиты тщательно прожаренным (проваренным), а если это не так, отправьте его обратно. Не ешьте недоваренные или сырые продукты, такие как сырые устрицы или яйца всмятку. Недоваренные или сырые яйца могут представлять скрытую опасность в качестве ингредиента некоторых пищевых продуктов, таких как салат «сизар», жидкие заварные кремы и некоторые соусы. Однако если эти продукты изготовлены из прошедших фабричную пастеризацию яиц, они безопасны к употреблению. Если вы не знаете, какие

ингредиенты включены в то или иное блюдо, спросите, прежде чем заказывать.

Хранение в холоде - «Заверните с собой»

Похоже, в наши дни порции становятся все больше и больше. Многие люди забирают с собой остатки ресторанной пищи, чтобы съесть их позже. С этой едой следует обращаться осторожно. Если вы не собираетесь быть дома в течение двух часов после обеда в ресторане, безопаснее не брать с собой эти остатки. Помните также, что в салоне автомобиля может быть очень тепло. Бактерии могут размножаться быстро, поэтому всегда безопаснее сразу после еды отправиться прямо домой и поместить остатки ресторанной пищи в холодильник. Некоторые центры для пожилых людей, где подается еда, запрещают забирать ее с собой, поскольку знают, как легко бактерии могут размножиться, достигая опасных уровней, если пища слишком долго находится вне холодильника. Спросите в своем центре о правилах, разрешающих забирать остатки пищи с собой.



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

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