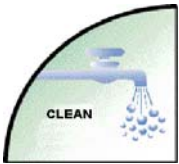


Безопасность употребления пищевых продуктов в домашних условиях



Просто следуя четырем основным правилам: поддержание чистоты, отдельная обработка, тепловая обработка и хранение в холоде, вы будете выполнять требования, предусмотренные программой борьбы с пищевыми бактериями Fight BAC!™ (бактериями, вызывающими пищевые отравления). Fight BAC!™ – это общегосударственная образовательная кампания, целью которой является обучение всего населения правильному обращению с пищевыми продуктами. Постоянно помните об этих правилах Fight BAC!™. Предложите своим друзьям и близким, а также внукам «войти в состав команды» и принять участие в борьбе с бактериями.



Правило первое – Поддержание чистоты: часто мойте руки и поверхности.

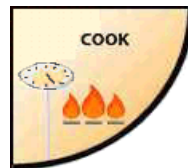
Бактерии могут присутствовать в кухне повсюду, в том числе на разделочных досках, кухонных приборах, моющих губках и поверхностях кухонных столов. Мойте руки горячей водой с мылом до и после обращения с пищевыми продуктами, а также после пользования туалетом, смены подгузников или общения с домашними животными. Мойте разделочные доски, посуду, кухонные принадлежности и поверхности кухонных столов горячей мыльной водой после приготовления каждого продукта и перед переходом к следующему продукту. Для дополнительной безопасности периодически могут использоваться дезинфицирующие вещества для кухни (в том числе раствор 1 чайной ложки хлорной извести в 1 литре воды). Чрезмерно изношенные разделочные доски (в том числе пластмассовые, беспористые, акриловые и деревянные) или доски, на которых появились трудные для очистки желобки, должны быть заменены. Для очистки кухонных поверхностей можно использовать бумажные полотенца. Если вы пользуетесь матерчатыми полотенцами, часто стирайте их в горячей воде в стиральной

машине. Важно, кроме того, промывать сырые продукты в воде. Не используйте мыло или другие моющие вещества. Если необходимо (и уместно), пользуйтесь небольшой щеткой для мытья овощей, чтобы удалить грязь с поверхности.



Правило второе – Раздельная обработка: не загрязняйте одни продукты другими

Перекрестное загрязнение – это научный термин, используемый для описания процесса распространения бактерий с одного пищевого продукта на другой. Это особенно справедливо, когда речь идет об обращении с сырым мясом, птицей, морепродуктами, поэтому не допускайте контакта этих продуктов и выделяемых ими жидкостей с другими пищевыми продуктами, которые не будут подвергаться тепловой обработке. Укладывая покупки в продуктовую тележку и при хранении их в холодильнике, отделяйте сырое мясо, птицу и морепродукты от других пищевых продуктов. По возможности, используйте отдельную разделочную доску для разделки сырых мясных продуктов. Всегда мойте руки, разделочные доски, посуду и кухонные принадлежности горячей мыльной водой после их соприкосновения с сырым мясом, птицей, морепродуктами, яйцами и невымытыми свежими овощами и фруктами. Приготовленную пищу укладывайте на чистые тарелки. Если вы положите приготовленную пищу на невымытую тарелку, в которой ранее находились сырые пищевые продукты (такие как мясо, птица или морепродукты), то присутствующие в сырых продуктах бактерии могут попасть в приготовленную пищу.



Правило третье – Тепловая обработка: подвергайте продукты тепловой обработке до требуемых температур

Специалисты по безопасности пищевых продуктов согласны, что продукты тогда проходят надлежащую тепловую обработку, когда они нагреваются в течение длительного времени и до высокой температуры, достаточной для уничтожения бактерий, вызывающих пищевые отравления. Используйте чистый пищевой термометр для измерения внутренней температуры пищевых продуктов, подвергающихся тепловой обработке, и убедитесь, что мясо, птица, мясоовощные

запеканки и другие блюда приготовлены надлежащим образом по всей глубине. Мясо и бифштексы обрабатывайте до температуры не ниже 145 °F (63 °C). Целые птичьи тушки должны обрабатываться до температуры 180 °F (82 °C), обеспечивающей готовность голеней. Куриная грудка обрабатывается до температуры 170 °F (77 °C). Говяжий фарш, в котором бактерии могут распространяться в процессе технологической обработки, должен прогреваться до температуры не ниже 160 °F (71 °C). Измеряйте температуру с помощью пищевого термометра. Яйца следует варить (жарить) до тех пор, пока желток и белок не станут твердыми. Не используйте рецепты, предусматривающие употребление сырых или частично приготовленных яиц. Рыба должна иметь матовый оттенок, и мясо должно легко отделяться вилкой. Готовя пищу в микроволновой печи, убедитесь, что на пище не осталось никаких непрогретых участков, где могут присутствовать бактерии. Для этого накройте крышкой пищу, размешивайте ее и поворачивайте емкость вручную один или два раза в процессе приготовления (если микроволновая печь не оборудована поворотной подставкой). С помощью пищевого термометра убедитесь, что продукты прогрелись до требуемой внутренней температуры. При повторном нагревании остатков пищи их необходимо прогревать до температуры 165 °F (74 °C). Соусы, супы и подливки следует доводить до кипения.



Правило четвертое – Хранение в холоде

Знаете ли вы, что: при комнатной температуре количество бактерий в продуктах может удваиваться каждые 20 минут. Чем больше бактерий присутствует в продуктах, тем выше опасность пищевого отравления. Поэтому сразу же помещайте пищевые продукты в холодильник, поскольку низкие температуры препятствуют размножению наиболее вредоносных бактерий. Многие думают, что горячая пища, помещенная в холодильник, может причинить ему вред. Это не так. Горячая пища не повредит ваш холодильник, который обеспечит ее (и вашу) безопасность. Установите температуру в холодильнике не выше 40°F (4 °C), а морозильника — на 0°F (- 18 °C). Время от времени проверяйте температуру бытовым термометром. Далее следуйте приводимым ниже правилам.

Скоропортящиеся продукты, приготовленная пища и остатки пищи не должны находиться вне холодильника или морозильника более двух часов. Крупные пищевые остатки следует разложить в мелкие емкости для быстрого охлаждения в холодильнике. Правильное оттаивание: Никогда не оттаивайте пищевые продукты при комнатной температуре. Пищу можно безопасно оттаивать в холодильнике. Время оттаивания четырех – пяти фунтов (2 –2,5 кг) продуктов составляет 24 часа. Пищу также можно оттаивать вне холодильника, погрузив ее в холодную воду. Чтобы вода оставалась холодной, меняйте ее каждые полчаса. Пищевые продукты можно оттаивать в микроволновой печи, но в этом случае следует сразу же перейти к их приготовлению. Маринуйте пищевые продукты в холодильнике. Не загружайте холодильник слишком плотно. Для поддержания безопасности пищевых продуктов должна обеспечиваться циркуляция холодного воздуха.



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)**
Brochure “To Your Health! Food Safety for Seniors”
A Healthy Roads Media project