



Особые виды пищевых продуктов и специальные рекомендации

Некоторые виды пищевых продуктов могут содержать

бактерии, которые представляют особую опасность для пожилых людей и могут стать причиной серьезных заболеваний. В данной программе выделены пищевые продукты, которых пожилым людям рекомендуется избегать. Она также содержит важные советы по обращению с некоторыми готовыми к употреблению продуктами.

Повторная тепловая обработка продуктов, готовых к употреблению

Важно проводить повторную тепловую обработку некоторых пищевых продуктов, которые продаются как прошедшие предварительную тепловую обработку. Это вызвано тем, что после технологической обработки и упаковки на фабрике эти продукты могут подвергнуться повторному загрязнению бактериями. К числу таких продуктов относятся сосиски, мясной второй завтрак в упаковке, мясные закуски, вареная и сухая колбаса и другие гастрономические продукты из мяса и птицы.

Подвергайте эти продукты повторной тепловой обработке до появления горячего пара. Если вы не можете повторно нагреть эти продукты, не ешьте их. Мойте руки горячей водой с мылом после обращения с такого рода продуктами, готовыми к употреблению (руки следует мыть не менее 20 секунд). Мойте также разделочные доски, посуду и кухонные принадлежности. Тщательное мытье способствует устранению любых бактерий, которые могли попасть из пищи до ее повторной тепловой обработки на руки или на другие поверхности.

Пищевые продукты, не рекомендуемые к употреблению пожилыми людьми

Чтобы снизить риск отравления содержащимися в пище бактериями, пожилым людям (и тем, кто особо подвержен риску заболевания) не рекомендуется употреблять в пищу следующие продукты:

- сырую рыбу, а также моллюсков и ракообразных, включая устриц, клемов, мидий и гребешков
- сырое либо непастеризованное молоко или сыр
- мягкие сыры, такие как фета, бри, камамбер, голубой и мексиканский сыры (твердые сыры, плавленые сыры, домашний сыр (творог), сливочный сыр и йогурт могут употребляться в пищу)
- сырые или слегка проваренные (прожаренные) яйца и яйцепродукты, в том числе заправки для салатов, смеси для приготовления печенья или кексов, соусы и напитки типа «эг-ног», содержащие взбитые желтки (продукты, изготовленные из прошедших фабричную пастеризацию яиц безопасны к употреблению)
- сырое мясо или птицу
- сырые побеги (люцерны, клевера, редьки)
- непастеризованные либо необработанные фруктовые или овощные соки (на этикетках таких соков имеется предупреждающая надпись).



Постоянно появляются новые данные, касающиеся безопасности пищевых продуктов. Рекомендации и меры предосторожности обновляются по мере того, как ученые больше узнают о профилактике заболеваний, вызываемых пищевыми отравлениями. Вы должны знать и использовать самую последнюю информацию, относящуюся к безопасности пищевых продуктов.

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