

Профилактика пищевых отравлений

Принято думать, что пищевые отравления возникают в результате употребления испорченных продуктов. Это не совсем верно. Однако продукты, вызвавшие отравление, в большинстве случаев не имеют никаких внешних признаков порчи. Если это так, если продукт по виду, вкусу и запаху не вызывает подозрения, то как уберечься от отравления?

Пищевые отравления обычно принято делить на две группы – **бактериальные и небактериальные**. Последние вызываются продуктами, ядовитыми по природе, или продуктами, в которые тем или иным путем попали ядовитые вещества.

Из ядовитых продуктов чаще всего отравления вызывают некоторые грибы. Одни из них, например, мухоморы, хорошо всем известны. Но есть грибы, похожие на съедобные, которые могут вызвать тяжелое, даже смертельное отравление. К таким грибам относятся ложные опята, бледные поганки. Последние, особенно молодые, похожи на шампиньоны, но у поганки пластинки на нижней поверхности шляпки всегда белые, а у шампиньонов – розовые или бурые. Дети особенно легко отравляются дикорастущей зеленью, ягодами и корешками. Известны отравления ягодами белладонны, напоминающими по внешнему виду вишню. Семена белены похожи на мак, привлекательно выглядят ядовитые ягоды крушины и т.д. Очень опасно отравление корневищем вежа ядовитого (цикуты).

Иногда большой вред приносят и культурные растения. Например, может вызвать заболевание сырая фасоль, она содержит особое ядовитое вещество, которое разрушается при варке. Позеленевший и сильно проросший картофель также обладает токсическим действием. Ядовитое вещество сосредоточивается, главным образом, в поверхностном слое картофеля, поэтому позеленевший и проросший картофель надо обязательно чистить, срезая толстый слой. Ядовитые вещества могут попадать в продукты и случайно, например, если готовить или хранить пищу в оцинкованной посуде. Как известно, в холодной воде цинк не растворяется, поэтому держать воду в оцинкованной посуде безопасно.

Различные заготовки – варенья, соленья, маринады – не следует хранить в глиняной глазурованной посуде. Плохая глазурь легко отдает в пищу содержащийся в ней свинец.

Как видите, уберечься от отравлений небактериальной природы нетрудно. Нужно собирать и есть только хорошо известные грибы, настойчиво напоминать детям, чтобы они не ели незнакомых ягод, зелени, корешков. Надо пользоваться доброкачественной посудой и следить, чтобы в пищу по недосмотру не попало какое-нибудь ядовитое вещество.

Чаще встречаются **отравления бактериальной природы**. Они возникают вследствие размножения в пище некоторых видов вредных микробов.

Отравления вызывает только та пища, в которой вредные микробы размножились в очень большом количестве. А для этого необходим ряд условий: прежде всего, хорошая питательная среда, достаточная влажность и благоприятная температура. Если одно из этих условий отсутствует, размножение микробов или сильно задерживается или вовсе прекращается. Скоропортящаяся пища – молоко, молочные продукты, свежая рыба, мясо, особенно фарш, студень, вареная колбаса – очень хорошая питательная среда и при благоприятной температуре в ней микробы быстро размножаются. Холод задерживает их размножение. Высокая температура губительно действует на них, а кипячение уничтожает большинство микроорганизмов почти мгновенно. Продукты, содержащие мало влаги, очень стойки при хранении, так как без влаги жизнь и размножение бактерий невозможны. Соль, уксус, молочная кислота задерживают размножение микробов. На этом основании производится заготовка продуктов впрок путем соления, маринования и квашения.

Предупредить пищевые отравления бактериального происхождения – это значит, во-первых, не дать микробам возможности обильно размножиться, для этого

скоропортящиеся продукты надо держать на холоде; во-вторых, необходимо убить высокой температурой ту микрофлору, которая уже появилась в продуктах; значит, при кулинарной обработке надо их хорошо проваривать или прожаривать. Иногда отравления возникают после потребления продуктов, содержащих большое количество живых бактерий – возбудителей отравлений. Такие отравления носят название **токсикоинфекций**. Причиной пищевых токсикоинфекций являются **кишечные палочки, протей** и другие. Кишечная палочка и протей – обитатели нашего кишечника. Об этом надо всегда помнить. Готовить пищу можно, только тщательно вымыв руки и соблюдая безукоризненную чистоту всего кухонного инвентаря. Патогенные штаммы кишечной палочки особенно опасны для маленьких детей.

Отравления, вызванные пищей, содержащей токсин (яд), вырабатываемый некоторыми микробами, называются **токсикозами**. Чаще всего их вызывают широко распространенные микробы **стафилококки** – мелкие шаровидные микробы. Одни из них безвредны, другие являются причиной ряда заболеваний, в частности, гнойных процессов, а некоторые способны вырабатывать в пищевых продуктах токсин.

Стафилококки могут попасть в пищу от больного животного. Коровы порой страдают гнойным воспалением вымени – маститом. В молоке таких коров может быть множество стафилококков, из-за которых и возникают пищевые отравления.

Иногда виновником отравлений бывает человек, страдающий гнойничковыми поражениями кожи – незажившими ожогами, нагноившимися ранами и т.д. Поэтому на предприятиях общественного питания и в пищевой промышленности люди, страдающие гнойничковыми заболеваниями, к обработке продуктов не допускаются.

Значит ли это, что если несколько стафилококков попадет в продукт, то он обязательно вызовет отравление? Отнюдь нет. Продукт делается вредным только после того, как стафилококк обильно размножится в нем. Стафилококковый токсин довольно устойчив к высокой температуре, и если уж он образовался в продукте, то его разрушить не так легко.

Каковы же меры предупреждения стафилококковых пищевых отравлений? Молоко надо кипятить. Часто отравления вызывают творог и простокваша, полученные путем самоквашивания сырого молока. Особенно легко заболевают от потребления такого «самокваса» маленькие дети. Творог и простоквашу надо готовить только из кипяченого молока при помощи специальных заквасок. Они продаются в магазинах. Рыночной творог и «само-квас» можно использовать только для изготовления блюд, подвергаемых горячей обработке: ватрушек, вареников, творожников. Скоропортящиеся продукты необходимо держать на холоде.

Надо заботиться о том, чтобы на руках и открытых частях тела не было гнойных заболеваний. Если человек, страдающий такими заболеваниями, не имеет возможности хотя бы временно воздержаться от приготовления пищи, нужно готовить в резиновых перчатках.