

# 7 апреля - Всемирный день здоровья

Всемирный день здоровья отмечается 7 апреля в ознаменование создания Всемирной Организации Здравоохранения в 1948 году. Каждый год для Всемирного дня здоровья выбирается тема, отражающая какую-либо приоритетную проблему общественного здравоохранения в мире.

## Всемирный день здоровья 2015 года: безопасность пищевых продуктов



**Безопасность пищевых продуктов** - один из краеугольных камней, лежащих в основе нашего здоровья и гармоничного развития. От того, как мы питаемся, зависит наше здоровье, работоспособность, качество жизни, а также здоровье и жизнь будущих поколений. Поэтому *для каждого человека вопрос качества и безопасности пищевых продуктов является жизненно важным.*

### В чём заключается суть проблемы безопасности пищевых продуктов?

Ежегодно миллионы людей заболевают и многие из них умирают в результате употребления в пищу небезопасных продуктов питания: от одних только диарейных болезней ежегодно **умирает 1,8 миллиона детей**. Большинство из этих заболеваний происходит из-за зараженных пищевых продуктов или воды, которые можно предотвратить, если обращаться с продуктами питания должным образом.



Проблема безопасности пищевых продуктов усугубляется в связи с активизацией передвижения населения, глобализацией производства пищевых продуктов и торговли ими. Благодаря сегодняшним взаимосвязанным глобальным сетям производства и доставки пищевых продуктов, содержащиеся в них болезнетворные микроорганизмы, передаются на большие расстояния. Это способствует более частому возникновению и более широкому распространению болезней пищевого происхождения. Быстрая урбанизация во всем мире усугубляет риски развития пищевых заболеваний в связи с тем, что городские жители употребляют в пищу больше еды, приготовленной вне дома, которая может быть небезопасным образом обработана и приготовлена.

**ВЫВОД:** ежедневно люди по всему миру заболевают от пищи, которую они едят. Это пищевые болезни, возникающие под действием опасных микроорганизмов и/или токсичных веществ, содержащихся в продуктах питания. Большинство случаев пищевых заболеваний можно предотвратить, соблюдая правила безопасного питания.

## Как сейчас решается проблема безопасности пищевых продуктов?

Заражение пищевых продуктов может произойти на любом этапе пути от фермы к обеденному столу. Каждый участник цепи производства и доставки пищевых продуктов - фермер, работник перерабатывающего предприятия, торговец и потребитель - должен принимать меры по сохранению безопасности пищевых продуктов.



Для решения вопросов, связанных с пищевой безопасностью и защитой потребителей мировое сообщество уже разработало множество методов и рычагов воздействия на производителей и представителей торговли. Итогом этих усилий становится пищевая продукция на вашем столе, соответствующая 2 показателям:

1. **Санитарная доброкачественность.** Она свидетельствует о том, что в продукте нет никаких вредных для организма веществ, или же их количество не превышает допустимый уровень.

2. **Эпидемическая безопасность.** Это понятие подтверждает отсутствие в продукте заражения болезнетворными микроорганизмами.

**ВЫВОД:** безопасность пищевых продуктов – это совместная ответственность. Безопасность должна быть обеспечена на всем протяжении цепи производства пищевых продуктов, начиная от фермеров и производителей и кончая продавцами и потребителями.

### **НО САМОЕ ГЛАВНОЕ - ВСЁ В ВАШИХ РУКАХ!**

Предотвратить развитие пищевых болезней у Вас и Ваших близких поможет следование «Пяти важнейшим принципам безопасного питания».

## **5 важнейших принципов безопасного питания**

### **1. Поддерживайте чистоту:**

- мойте руки с мылом перед приготовлением и приемом пищи;
- мойте руки после туалета;
- мойте и дезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;
- защитите зону кухни и продукты от насекомых, грызунов и других животных.

#### **ПОЧЕМУ?**

Хотя большинство микроорганизмов не вызывают никаких болезней, все же многие из них, встречающиеся в почве, воде и организме животных и человека, **достаточно опасны. Они передаются через рукопожатия, хозяйственные тряпки и через разделочные доски. Простое прикосновение способно перенести их в продукты и вызвать заболевания пищевого происхождения.**

### **2. Отделяйте сырое и приготовленное:**

- отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов;
- для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски;
- храните продукты в закрытой посуде для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами.

#### **ПОЧЕМУ?**

В сырых продуктах, мясе, птице и морских продуктах и их соках могут находиться опасные микроорганизмы, которые могут быть перенесены во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.



### 3. Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты:

- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;
- доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70 °С. В идеале следует использовать термометр;
- при готовке мяса или птицы помните, что их соки должны быть прозрачными, а не розовыми;
- тщательно разогревайте готовую пищу.

#### *ПОЧЕМУ?*

При тщательной тепловой обработке погибают практически все опасные микроорганизмы. Исследование показывает, что тепловая обработка продуктов при температуре 70° С может сделать их значительно безопаснее для употребления. Пищевые продукты, на которые необходимо обращать особое внимание: мясной фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и цельные тушки птицы.

### 4. Храните продукты при безопасной температуре:

- не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;
- храните в холодильнике все приготовленные и быстро портящиеся продукты питания (предпочтительно при температуре ниже 5° С);
- держите приготовленные блюда горячими (выше 60° С) перед подачей на стол;
- не храните пищу долго, даже в холодильнике;
- не размораживайте замороженные продукты при комнатной температуре.

#### *ПОЧЕМУ?*

При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5° С или выше 60° С процесс их размножения замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы всё же могут размножаться и при температуре ниже 5° С.

### 5. Используйте чистую воду и чистое пищевое сырье:

- используйте чистую воду или очищайте ее, чтобы сделать безопасной;
- выбирайте свежие и безопасные на вид продукты;
- выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко;
- мойте фрукты и овощи, особенно если они употребляются в сыром виде;
- не используйте продукты питания после истечения их срока годности.

### *ПОЧЕМУ?*

Необработанные продукты, а также вода и лед могут содержать опасные микроорганизмы и химические вещества. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться токсины. Тщательно отобранные и хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья.



### **Чтобы максимально обезопасить себя в отношении заболеваний пищевого характера потребители могут:**

- знать, какие продукты питания они используют (читать этикетки на упаковке, делать осведомленный выбор, знать о распространенных видах опасности, связанных с продуктами питания);
- обращаться с продуктами питания и готовить пищу с соблюдением правил безопасности, применять руководство ВОЗ [«Пять важнейших принципов безопасного питания»](#) при обращении с продуктами питания на дому, на предприятиях общественного питания или на рынках;
- выращивать фрукты и овощи с применением руководства ВОЗ [«Пять важнейших принципов выращивания безопасных фруктов и овощей»](#) в целях сокращения риска микробного заражения;
- соблюдать правила безопасного питания туриста, путешествуя в качестве туристов в других странах (ссылка на [«Руководство по безопасным пищевым продуктам для туристов»](#)).

**Будьте здоровы!**



