

Гигиена на вашей кухне!



Бактерии и вирусы можно найти абсолютно в любом уголке кухни. Они имеют свойство перемещаться, а попадая в пищу, грозят нам пищевым отравлением.

Откуда микробы появляются на кухне?

Особого внимания, как источники инфекции, заслуживают продукты.

Сырое мясо, птица и рыба несут большое разнообразие вредных бактерий. Один из наиболее серьезных возбудителей – кишечная палочка (*Escherichia coli*). Этот микроорганизм встречается, в основном, в недоваренном мясе. Опасность кишечной палочки в том, что она часто вызывает гемолитико-уремический синдром, который развивается в основном у детей и для них он часто смертелен. Пожилые люди также подвергаются высокому риску.

Курица, индейка и птица ассоциируются с шигеллой, сальмонеллой и кампилобактерией. Это бактерии, вызывают диарею, боли в животе и лихорадку.

Морепродукты, особенно устрицы, моллюски, могут быть заражены вирусом гепатита А.

Овощи и фрукты могут быть усеяны различными микроорганизмами и паразитами, в зависимости от того, где они были выращены и как они были обработаны.

Доказано, что кухонная губка может быть в 200 000 раз грязнее, чем сиденье унитаза. Исследователи обнаружили 362 различных вида бактерий, которые прячутся в кухонных губках и вокруг них.

77 % исследований выявили колиформные бактерии, а еще 86 % содержали дрожжи и плесень. Еще страшнее, что 18 % содержали стафилококковые бактерии.

При исследовании ручек и кнопок кухонных плит, в 14% случаев на поверхности ручек выявлены колиформные бактерии, и в 27 % - плесень. При контакте с загрязненными продуктами, кухонные принадлежности также могут стать источником распространения инфекции.

Постоянно под угрозой быть обсемененными находятся следующие кухонные предметы:



- Раковина
- Столешница
- Разделочные доски
- Холодильник
- Полотенца, губки для посуды, щеточки для мытья овощей
- Мусорное ведро
- Губка и тряпка.

Бытовые приборы, такие как кухонные комбайны, мясорубки, блендеры и миксеры

Кухонные губки, благодаря своей пористой структуре и способности впитывать воду, представляют собой идеальные инкубаторы для микроорганизмов.

Исследователи из Университета Маврикия культивировали 100 многоразовых кухонных полотенец после одного месяца использования без стирки. Они обнаружили, что почти половина из них дали положительный результат на рост бактерий, большая часть которых обитают в кишечнике человека.

Большинство вирусов и бактерий, вызывающих инфекционные заболевания, передаются через грязные руки. Люди, зараженные гепатитом А, норовирусами, стафилококками или стрептококками могут стать причиной распространения инфекционных заболеваний, работая с едой. Принося домой готовые салаты, закуски, мы рискуем получить инфекцию от недобросовестного повара, который, не долечившись, чувствуя себя «нормально», вышел на работу.

В плане передачи инфекции немаловажную роль играют насекомые - тараканы, мухи, муравьи.

Многие люди считают, что если на кухне порядок, то там безопасно. Кухня может выглядеть идеально чистой, но это не говорит о том, что там нет микробов.

Очищая поверхности влажной тряпкой, мы не убиваем патогенные микроорганизмы. Для этого нам потребуются дезинфицирующие средства. А прежде чем продезинфицировать, например, раковину, ее, конечно же необходимо очистить.

Как защититься от инфекции?



- Мойте руки перед приготовлением пищи, после разделки мяса, перед подачей блюд на стол, после еды
- Не ставьте сумки с продуктами на стол
- Мойте фрукты и овощи
- Используйте отдельные разделочные доски для разных типов продуктов (для мяса – обязательно отдельная доска, для фруктов и овощей – своя, для готовых продуктов – отдельная), меняйте доски по мере изнашивания (царапины, порезы на поверхности доски)
- Не храните готовые блюда с сырыми на одной полке холодильника
- Регулярно мойте холодильник
- Меняйте регулярно губку для мытья посуды, не реже 1 раза в неделю
- Не оставляйте грязную посуду в раковине
- После того, как вымыли посуду, обязательно вытрите ее насухо, прежде чем убрать в шкаф
- Не позволяйте домашним животным проводить время на кухне
- Выносите своевременно мусор и помните о том, что мусорное ведро необходимо мыть регулярно и 1 раз в месяц с хлорсодержащим средством
- Мясорубки, блендеры и другую бытовую технику очищайте от остатков пищи, и обязательно просушите перед тем, как убрать
- Очищайте раковину с дезинфицирующим средством, после чего вытирайте ее насухо, не забывая о поверхностях, рядом с раковиной – это излюбленные места плесени.
- Избавляйтесь от насекомых.