

Гигиена продуктов питания — наука, которая изучает пищевую и биологическую ценность продуктов, технологические процессы их производства, разрабатывает санитарные правила и нормы для предприятий пищевой промышленности, общественного питания и торговли продовольственными товарами.

Основная цель гигиены продуктов питания — разработка мероприятий по обеспечению безвредности пищевых продуктов для здоровья человека и контроль за соблюдением гигиенических норм и санитарно-противоэпидемических правил при производстве, хранении, транспортировании и реализации продуктов питания.

Некоторые правила гигиены продуктов питания:

*Следить за санитарным состоянием кухни.* Кухонную посуду, плиту, поверхность разделочных и обеденных столов, раковины, холодильник, СВЧ-печи, вытяжки, кухонный инвентарь нужно содержать в чистоте, при мытье использовать моющие средства

*Промывать вентили кранов после каждого приготовления пищи.* На их поверхности могут находиться возбудители кишечных и вирусных инфекций.

*Выделять разные разделочные доски и ножи для работы с разными видами продуктов.* Например, отдельные доски должны быть для разделывания сырого мяса, овощей и фруктов, рыбы, готовых продуктов, хлеба.

*Выбор продуктов.* Нужно проверять срок хранения, не покупать продукты в грязной или повреждённой упаковке. Следует избегать замороженных продуктов, на которых намёрзло много льда: это означает, что они уже оттаивали, а значит, произошёл рост количества вредных бактерий.

*Безопасное хранение.* В холодильнике нужно соблюдать чистоту, поддерживать температуру от +1 °C до +4 °C, регулярно мыть отсеки холодильника и следить за тем,

чтобы продукты не залёживались. В морозилке температура должна быть от  $-18^{\circ}\text{C}$  до  $-22^{\circ}\text{C}$ , не следует перегружать её. Готовые блюда должны находиться в плотно закрытых ёмкостях и вдали от сырых продуктов (мяса, рыбы, овощей и фруктов).

*Обработка продуктов.* Фрукты и овощи нужно мыть под проточной водой, даже если их кожура несъедобная. Зелень необходимо мыть не только перед едой, но и перед помещением в холодильник. Сырую рыбу достаточно сполоснуть, чтобы удалить возможные внешние загрязнения. Моллюсков нужно промывать тщательно, поскольку в них может встречаться песок и осколки раковин.

*Личная гигиена.* Нужно мыть руки перед едой и после приготовления блюда, после туалета. Следует мыть руки во время и после работы с сырыми продуктами.

Помните, что игнорирование элементарных гигиенических правил и норм, нарушения условий хранения и приготовления продуктов в сочетании с недостаточной личной гигиенической культурой легко могут превратить даже самое любимое блюдо в рассадник болезнетворных микроорганизмов. Не стоит забывать о соблюдении правил личной гигиены, самым простым и эффективным из которых является регулярное мытьё рук с мылом. Помните: чем больше «грязных» рук прикоснулось к продукту по пути к желудку человека, тем выше вероятность заболеть.

Соблюдение гигиены продуктов питания – это не просто рекомендация, а необходимость, обеспечивающая здоровье и безопасность каждого человека. Знание и применение основных принципов гигиены продуктов питания – это вклад в сохранение собственного здоровья и здоровья окружающих.