

## Пищевая безопасность простыми словами

**Пищевая безопасность** — это система мер, предотвращающих загрязнение продуктов вредными микроорганизмами, токсинами и другими опасными веществами. Простыми словами, это защита продуктов от биологических, химических и физических рисков на всех этапах «от фермы до стола». Основная цель пищевой безопасности — минимизировать риск пищевых заболеваний и сохранить качество продуктов на всех этапах. Некоторые принципы обеспечения пищевой безопасности:



**Соблюдать чистоту.** Мыть руки перед приготовлением и приёмом пищи, дезинфицировать поверхности и кухонные принадлежности.

**Разделять сырое и приготовленное.** Для обработки сырых продуктов использовать отдельные кухонные приборы (ножи, разделочные доски), хранить продукты в закрытой посуде, чтобы избежать контакта между сырыми и готовыми.

**Обеспечить достаточную термообработку при приготовлении.** Тщательно прожаривать или проваривать продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты,

доводить блюда до кипения.

**Хранить продукты при безопасной температуре.** Не оставлять приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа, хранить в холодильнике все приготовленные и быстро портящиеся продукты, предпочтительно при температуре ниже 5°C.

**Использовать чистое пищевое сырьё.** Выбирать свежие продукты, продукты, подвергнутые обработке для повышения безопасности, например, пастеризованное молоко. Мыть фрукты и овощи, особенно если они употребляются в сыром виде.



Существуют меры по обеспечению пищевой безопасности на разных этапах:

**В производстве.** Разрабатывать процедуры, основанные на принципах ХАССП (Hazard Analysis and Critical Control Points), контролировать сырьё, технологические средства, упаковочные материалы.

**При транспортировке.** Перевозить продукцию упакованной, в отдельных контейнерах или таре, чтобы исключить загрязнение.

**В хранении.** Хранить продукты по видам (сухое, мясное, рыбное и др.), по степени готовности (готовые к употреблению продукты отдельно от полуфабрикатов и сырья).

**При приготовлении.** Использовать термическую обработку для уничтожения вредных микроорганизмов. Готовые блюда следует подавать горячими (при температуре выше +60°C) или охлаждать сразу после приготовления.

**В потреблении.** Проверять маркировку продуктов, особенно для скоропортящейся продукции (мясо, рыба, молочные продукты). Маркировка «Годен до...» указывает на продукты, которые после указанной даты могут стать опасными для здоровья.

Картинки взяты из открытых источников.

Статья подготовлена на основе материалов из сети интернет.  
Филиал ФБУЗ «ЦГиЭКО» в г. Маринске