



Автор: Алла Макеенко, медсестра отделения профилактики

**Общая слабость, боль в желудке, тошнота и озноб...** Как многим знакомы подобные симптомы, которые накатывают в самый неподходящий момент! Эти явления в большинстве случаев происходят при пищевом отравлении.

**Отравление** может быть двух типов: микробное и немикробное. При микробном отравлении ответственность за наше плохое самочувствие несут патогенные микроорганизмы, которые находятся в несвежих продуктах, при немикробном – естественные или химические токсины, содержащиеся в продуктах, ядовитых по своей природе.

**Главными виновниками микробных отравлений** являются необработанные, плохо вымытые фрукты, зелень и овощи, сырые, не прошедшие должную термическую обработку мясо и молоко, испорченные продукты, загрязненная вода, блюда общепита, приготовленные с нарушением правил санитарии, несоблюдение правил личной гигиены.

Немикробное отравление мы можем получить, вкусив ядовитые грибы, дикорастущие растения, икру некоторых видов рыб, горькие ядра абрикосов, персиков, вишни, позеленевший картофель и т.д. Этот вид отравления наиболее опасен.

В путешествиях мы пробуем различные экзотические фрукты и овощи, знакомимся с национальной кухней. Но наш организм может не перенести те или иные ингредиенты блюд.

Кроме того, надо понимать, что это очень опасно – в жаркую погоду покупать готовые блюда в магазинах и кафе, если вы не уверены, что там соблюдают сроки и температурный режим хранения.

**Меры профилактики:**

Приобретая овощи и фрукты в магазине, выбирайте плоды упругие на ощупь и без вмятин. Не нужно покупать зелень, овощи и фрукты оптом на неделю, они быстро портятся и теряют свои полезные свойства. Старайтесь совершать покупку зелени и овощей раз в два дня.

Глянцевые фрукты покрыты воском, его нужно обязательно срезать вместе с кожурой.

**Все плоды нужно тщательно мыть**, даже когда речь идет о ягодах – клубнике, малине и т.д.

Увеличьте объем потребляемых укропа, петрушки, лука, в них содержатся витамины, эфирные масла и аминокислоты. Если вы покупаете зелень на несколько дней, следите, чтобы она не была мокрой – влажная зелень быстро портится.

**Если вы приобрели продукт в магазине**, а он имеет нехарактерный запах, составляющие его поменяли цвет и консистенцию, а при перемешивании появляются пузырьки газа, ни в коем случае не ешьте его.