

Наскільки чиста твоя кухня?

Добре

- Мікроби знаходяться всюди, багато з них є безпечними і навіть корисними для нас. Деякі використовують у харчовій промисловості.
- Пивні, або пекарські, дріжджі (*Saccharomyces cerevisiae*) використовуються для приготування хлібубулочних виробів та пива.
- *Ризобактерії* (*Rhizobacteria*) є ґрунтовими бактеріями, які допомагають рослинам рости, поглинаючи з ґрунту поживні речовини і воду.
- *Лактобактерії* (*Lactobacilli*) – це бактерії, які допомагають виготовляти йогурти і сири.
- Без цих мікробів ми б не могли жити.



Погано

На жаль, бактерії, що зустрічаються в їжі, особливо в сирому м'ясі, є для нас небезпечними. Ці мікроби в основному живуть у кишечнику тварин і жодним чином їм не зашкоджують. Але коли вони потрапляють до нас у кишечник, то можуть викликати захворювання!

- Сальмонела (*Salmonella*), кишкова паличка (*E. coli*) і кампілобактерії (*Campylobacter*) зазвичай зустрічаються в сирому м'ясі і можуть викликати в людей діарею і блювоту, а іноді вони можуть бути навіть смертельними.
- Найпоширенішою причиною вірусного захворювання, пов'язаного з харчовими продуктами, є норовірус. Цей вірус, як правило, поширюється через фекальні забруднення або їжу і може легко передаватися від людини до людини!



Загрозливо

Є багато мікробів, які не завдають нам шкоди, але які викликають псування продуктів. Це, як правило, гриби або бактерії.

- Гриб ризопус (*Rhizopus stolonifera*) викликає хлібну цвіль.
- Синьогнійна паличка (*Pseudomonas*) – це бактерія, що росте на беконі та іншому м'ясі і робить його зеленим.



Як можна попередити харчове отруєння й уникнути псування їжі?

Більшість мікробів, які живуть у продуктах, люблять рости і розмножуватися в теплих умовах, і вони ненавидять, коли або дуже холодно, або дуже спекотно. Саме тому ми зберігаємо продукти в холодильнику, а перед уживанням готуємо їх за високих температур.



Чи знаєте ви?

Кухарі використовують різнокольорові обробні дошки для різних груп продуктів, аби запобігти передачі мікробів від одного виду їжі до іншого.



- Сире м'ясо
- Сира риба
- Приготоване м'ясо
- Салат і фрукти
- Овочі
- Молочні продукти

Секрети харчової безпеки

- Пластикові обробні дошки простіші в очищенні, ніж дерев'яні!
- Завжди мийте руки після контакту із сирим м'ясом!
- Перед уживанням мийте всі фрукти та овочі!
- Завжди готуйте м'ясо перед його споживанням.
- Зберігайте приготовану їжу в холодильнику і з'їдайте її протягом 3–4 днів.
- Ніколи не розморожуйте їжу.

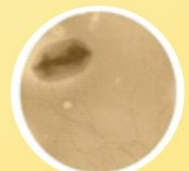
Чи знаєте ви, як краще зберігати їжу в холодильнику?



E. coli



Salmonella typhimurium



Lactobacillus