

# EATSAFE

FOR HIGH-RISK CANADIANS



## Руководство по безопасному питанию для лиц, больных ВИЧ/СПИД

Лицам, страдающим ВИЧ/СПИД, важно соблюдать здоровую диету и следить за тем, чтобы организм получал все необходимые питательные вещества. ВИЧ/СПИД может обострить восприимчивость организма к заболеваниям, вызываемым некачественными продуктами питания. Поэтому очень важно следить за безопасностью питания и стараться не употреблять продукты, которые могут повысить риск заболеваний.

Хотя система контроля над безопасностью продуктов питания в Канаде одна из лучших в мире, тем не менее, ежегодно по стране отмечается от 11 до 13 миллионов случаев заболеваний, связанных с некачественными продуктами питания. Это значит, что состояние здоровья зависит от того, **какие** продукты питания включены в рацион, правильно ли **хранятся** продукты, а также от качества **приготовления**.

Если у Вас ВИЧ или СПИД:

- иммунной системе Вашего организма сложнее избавиться от инфекций и возбудителей заболеваний;
- заболевание, вызванное некачественными продуктами питания, может проходить дольше, с возможной госпитализацией, или даже с летальным исходом;
- ввиду того, что Ваша иммунная система ослаблена, следует внимательнее относиться к приготовлению пищи и к самому процессу еды.

В Канаде действуют строгие правила и положения, целью которых является обеспечить отсутствие заражений и безопасность продаваемых в стране продуктов питания. Все компании, занимающиеся производством или продажей продуктов питания, должны соблюдать самые высокие стандарты – как фермеры и фирмы, перерабатывающие сельхоз продукцию, так и супермаркеты, гастрономы, мясные магазины и рестораны.

Как потребитель, приобретая те или иные продукты питания, **Вы** сразу же становитесь следующим звеном в цепи, позволяющей обеспечить безопасность продуктов на Вашем столе. В настоящем бюллетене и на Интернет сайте, посвященном безопасности питания, Вы найдете информацию, которая поможет правильно подобрать продукты, не зависимо от того, питаетесь ли Вы дома, или пользуетесь услугами общепита, а также информацию о правильном приготовлении и хранении продуктов.



CPHA ACSP  
CANADA'S PUBLIC HEALTH LEADER  
LE LEADER CANADIEN EN SANTE PUBLIQUE

Safety For High Risk Canadians is brought to you by the Canadian Public Health Association (CPHA) supported by an unrestricted educational grant from Maple Leaf Foods.



### Продукты с повышенной степенью риска

Если у Вас ВИЧ или СПИД, некоторые продукты питания, в зависимости от способа производства и условий хранения, могут оказаться для Вас небезопасными. Следует избегать их потребления, так как они могут привести к осложнению

заболевания. В список продуктов с повышенной степенью риска входят:

- сырая рыба и сырые моллюски, в том числе устрицы, двустворчатые моллюски, мидии и гребешки;
- сырое или непастеризованное коровье или козье молоко, а также продукты, приготовленные из непастеризованного молока;
- мягкие сорта сыра типа Фета, Бри, Камамбер и свежий белый сыр («queso blanco fresco»);
- «Хот-доги» прямо из упаковки, без разогрева;
- деликатесные сорта мяса без сильного разогрева, например, болонская колбаса, ростбиф и индюшьи грудки;
- сырые, слегка сваренные яйца и изделия из яиц, в том числе соусы для салатов, тесто для печенья или пирогов, соусы и напитки, например, приготовленный в домашних условиях яичный коктейль;
- сырое мясо или недоваренное мясо птицы;
- сырые побеги, например, побеги люцерны, клевера, редьки и золотистой фасоли;
- непастеризованные фруктовые соки и сидр.

### Четыре шага к безопасному питанию дома

Существует четыре простых, но очень важных правила, следуя которым в домашних условиях можно снизить риск заболеваний, вызываемых некачественными продуктами питания:

- 1. Чистота:** Регулярно проводите дезинфекцию кухни, посуды, полотенце и губок. Тщательно мойте фрукты и овощи.
- 2. Храните продукты отдельно:** Не перекладывайте продукты, на которых могут быть болезнетворные бактерии, с одного места на другое, чтобы не допустить заражения чистых продуктов питания, посуды или столов.
- 3. Приготовление:** Всегда готовьте еду при температуре, достаточной, чтобы убить бактерии. Всегда готовьте сырое мясо, птицу, рыбу и морепродукты в закрытой посуде при высокой температуре.
- 4. Охлаждение:** Холодная пища должна оставаться холодной, а горячая – горячей, чтобы не допускать «опасного температурного диапазона» (от 4°C (40°F) до 60°C (140°F)). При комнатной температуре количество бактерий в пище увеличивается в два раза каждые 20 минут.

### Более подробно...

«EATSAFE» – это Интернет сайт Канадской организации здравоохранения при поддержке компании «Maple Leaf Foods Inc.», созданный специально для людей с повышенным риском заболеваний, вызванных некачественными продуктами питания. На сайте приводятся рекомендации по безопасному и здоровому питанию для лиц, страдающих ВИЧ/СПИД. Посетите наш сайт: <http://foodsafety.cpha.ca>

