

EATSAFE

FOR HIGH-RISK CANADIANS



Руководство по безопасному питанию для пожилых людей

С возрастом следует обращать больше внимания безопасности потребляемых продуктов питания.

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**.

Для поддержания здоровья пожилым людям необходимо соблюдать хорошо сбалансированную диету. Однако в Вашем возрасте:

- иммунная система Вашего организма ослаблена, в результате чего ей сложнее избавиться от инфекций и возбудителей заболеваний, находящихся в продуктах;
- ваш желудок вырабатывает меньше кислоты, в результате чего количество бактерий в кишечнике повышается;
- когда пожилой человек заболевает, заболевание проходит острее и даже может привести к летальному исходу.

У пожилых людей, страдающих диабетом или почечными заболеваниями, или проходящих те или иные формы терапии против онкологических заболеваний, указанные риски еще выше. Кроме того, болезни у пожилых людей протекают дольше.

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

Некоторые продукты питания, в зависимости от способа производства и условий хранения, могут оказаться небезопасными для пожилых людей. 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 индюшине грудки;
- сырые, слегка сваренные яйца и изделия из яиц, в том числе соусы для салатов, тесто для печенья или пирогов, в том числе соусы для салатов, тесто для печенья или пирога, 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, полотенца 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...

«EAT SAFE» – 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 пожилых людей. Посетите наш сайт: <http://foodsafety.cpha.ca>

