

Врач-диетолог, нутрициолог «СМ-Клиника» Надежда Литвинова-Грацион напомнила о важности ответственно подходить к выбору и приготовлению мяса в сезон шашлыков, чтобы избежать риска для здоровья, например, заражения паразитами.

Врач подчеркнула, что недожаренная свинина может содержать таких паразитов, как трихинеллы, вызывающие трихинеллёз, и тот же бычий цепень также может быть обнаружен в мясе. Кроме того, высок риск заражения бактериями при употреблении непрожаренного мяса, такими как сальмонелла и кишечная палочка, что может привести к тяжёлому пищевому отравлению.

Недостаточно прожаренное мясо может содержать токсины, вырабатываемые бактериями. Кроме того, у людей с повышенной чувствительностью к мясу могут возникнуть воспалительные или аллергические реакции на его компоненты. Врач отметила, что очень важно обеспечить тщательное приготовление, чтобы исключить такие риски для здоровья.

«Во избежание вышеуказанных осложнений всегда стоит убедиться в готовности мяса: измерить внутреннюю температуру термометром, которая должна составлять не менее 70 градусов, либо просто проткнув мясо в самой широкой части. Всегда используйте свежие и качественные продукты. Избегайте употребления мяса с розовым или сырым центром. Соблюдайте правила гигиены при приготовлении и хранении продуктов», — посоветовала врач.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.