

Лето – прекрасное время для посиделок на свежем воздухе. Но нельзя забывать, что и риск отравиться с наступлением тепла и жары выше в 10 раз. Вот с чем это связано.

Джули Парсоннет, доктор медицины, профессор медицины им. Джорджа ДеФореста Барнетта и профессор эпидемиологии и медицины в Стэнфордском университете, рассказала изданию Health, что с июля по сентябрь в 10 раз чаще встречаются заболевания пищевого происхождения, чем в зимнее время. Объяснить это можно сразу несколькими факторами.

**Идеальные условия для распространения опасных патогенов.** Некоторые бактерии любят тёплые температуры, а влажность, которая тоже чаще встречается летом, может дать им дополнительный стимул к размножению.

**Рискованные кулинарные привычки.** Связано это с тем, что всё больше людей выходят на улицу, чтобы поесть и пообщаться. Это повышает вероятность воздействия опасных микробов.

**Недожаренная еда.** Снаружи она может выглядеть готовой, но внутри быть сырой или недоваренной.



LordHenriVoton / Getty Images

**Хранение продуктов питания в «опасной зоне».** Дело в том, что бактерии в пище, температура которой составляет от +4,44 до +60 градусов по Цельсию, быстро размножаются. Держите овощи, фрукты, сыр в холодильнике, а приготовленное мясо – в духовке, на каре решётки для гриля, на противне для подогрева. Также выбрасывайте любую еду, которая пролежала дольше часа, когда температура на улице не ниже +32,22 градуса по Цельсию.

**Небрежность в вопросах, связанных с гигиеной.** Тщательно мойте и ополоскайте все столовые приборы, разделочные доски и оборудование, особенно если они контактировали с сырьем мясом и птицей. То же самое касается рук. USDA рекомендует мыть их не менее 20 секунд с водой и мылом либо использовать дезинфицирующее средство для рук или салфетки с содержанием спирта не менее 60%). Для предотвращения перекрёстного заражения храните сырье и готовые к употреблению продукты отдельно и всегда держите в закрытом виде при охлаждении. Во время готовки берите отдельную разделочную доску для сырого мяса и птицы.

Неправильное хранение продуктов и другие причины, почему летом пищевые отравления происходят чаще

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