

Тёплая погода и долгие посиделки на свежем воздухе могут привести к пищевому отравлению, если вы не будете осторожны. Вот как можно от этого защититься.

**Остерегайтесь продуктов, которые лежат на солнце.** Фаршированные яйца – это питательная среда для сальмонеллы, особенно в тёплую погоду. То же самое можно сказать по поводу соусов с майонезом или мягких сыров. Если они больше часа простояли на столе в жару, их нужно выбросить.

**По возможности выбирайте свежеприготовленную пищу.** Это, например, омлеты, овощи на гриле или жаркое. Если же вы выбираете готовые блюда, то следите за их температурой. Если курица должна быть горячей, но кажется тёплой, то лучше не ешьте её. Горячая пища должна иметь температуру выше +62,7 градусов по Цельсию, а холодная – ниже +5 градусов по Цельсию. Всё, что находится в промежутке между этими температурами, должно быть съедено сразу после подачи.

**Пересмотрите свои предпочтения в отношении молочных десертов.** Избегайте всего, что выглядит так, будто это нужно хранить в холодильнике. Например, это мягкое мороженое, чизкейк, кремовые пироги. Молочные десерты подвержены размножению бактерий в тепле.



Hinterhaus Productions/Getty Images

**Избегайте сомнительных морепродуктов.** Ешьте морепродукты, только если они очень свежие и хорошо приготовлены.

**Держите руки чистыми.** Носите с собой дезинфицирующее средство для рук на основе спирта. Также будьте осторожны с едой, которая выглядит так, будто её неоднократно трогали и оставляли открытой.

**Следите за часами.** Скоропортящиеся продукты при комнатной температуре могут храниться до двух часов. Однако если температура на улице выше +35 по Цельсию, то это время сокращается до одного часа.

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