

20 – 24 февраля 2023 года



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья



Любая еда покрывается цветным пушистым облаком плесени, если ее долго или неправильно хранить. Есть и даже нюхать ее небезопасно, так как вдыхание спор плесени может вызвать аллергию. Употребить в пищу плесневелые продукты — значит осознанно ухудшить свое состояние или обострить хронические заболевания. **Чем мы рискуем?**

Появление плесени означает, что продукт испорчен и в нем уже размножились патогенные микробы или бактерии. Употребление заплесневелых продуктов может привести к серьезным проблемам со здоровьем:

- отравлению средней и тяжелой степени;
- аллергическим реакциям;
- расстройству пищеварения из-за попадания бактерий в кишечник;
- рвоте;
- головокружению и тошноте;
- острой и режущей боли в животе;
- необратимым или сложнообратимым повреждениям печени;
- заражению паразитами.

Содержащиеся ядовитые соединения плесени (**митотоксины**), могут производить в организме необратимые изменения и провоцировать онкологические заболевания. При попадании в организм большой дозы вещества в течение суток может наступить летальный исход.

Важно помнить, что плесень — это опасные паразитирующие и токсичные колонии грибов. Если после удаления пораженных мест у пищи есть характерный плесневый запах и привкус, значит она уже заражена глубоко, хотя этого не видно. Сразу положите испорченное в пакет, завяжите и выбросьте в закрытый мусорный бак, до которого не доберутся домашние животные. Место хранения продуктов, где лежали покрывшийся плесенью продукты, вымойте. Затем проверьте близлежащие продукты, даже если они закрыты крышками: туда тоже могли попасть споры грибка.

## Можно ли употреблять в пищу продукты питания с плесневым налетом?

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ПОЯВЛЕНИЕ ПЛЕСЕНИ НА ЕДЕ?

1. При покупке выбирайте только свежие продукты, срок годности и качество которых не вызывают сомнений.
2. Соблюдайте условия хранения на своей кухне.
3. Не пытайтесь спасти продукт, если его часть покрылась налетом. Понятен соблазн отрезать пораженный кусок и съесть остаток. Но если плесень видна на каком-то участке продукта, то, скорее всего, он полностью поражен, — употреблять даже визуально чистую его часть просто опасно.
4. Приготовленную еду, нарезанные фрукты и овощи, мясные и рыбные деликатесы убирайте в холодильник сразу после еды. Обязательно закрывайте блюдо крышкой или затягивайте пленкой. Лучше всего использовать специальный контейнер для хранения.
5. Содержимое металлических консервных банок со скоропортящимися продуктами, которые не удается съесть сразу, переложите в контейнеры или стеклянные банки с крышками и уберите в холодильник.
6. Споры плесени накапливаются в холодильнике, кухонных губках и полотенцах. Поэтому для борьбы с плесенью жизненно важна чистота. Каждые несколько месяцев очищайте внутреннее пространство холодильника раствором соды: столовая ложка на литр воды. Меняйте губки хотя бы раз в неделю.
7. Покупайте целые, а не нарезанные продукты — у цельных плодов риск заражения гораздо ниже, чем у заранее нарезанных кусочков.
8. Хлеб храните отдельно от других продуктов, желательно в сухой и хорошо проветриваемой хлебнице.
9. Продукты, которые не предназначены для хранения вне холодильника, не держите на столе более двух часов.

### КАКАЯ ПЛЕСЕНЬ СЪЕДОБНА И НЕОПАСНА?

Существуют продукты, грибок в которых выращивают специально (в некоторых сортах сыра, например). То же можно говорить о плесени, которой покрывают поверхности сырокопченых или сыровяленых колбас. Эта плесень защищает продукт от высыхания и от каких-то дополнительных видов порчи. Есть ее можно смело, правда, зачастую она бывает довольно жесткой. Для того, чтобы продукты с благородным видом плесени не заразились обычной, его хранят в особых условиях.