

**Пищевая безопасность. День солений.
Профилактика ботулизма.
Полезные советы по хранению домашних заготовок**

28 января отмечается День солений. Соленья - термин собирательный. под соленьями мы подразумеваем засоленные, квашеные, моченые и замаринованные грибы, овощи, зелень, фрукты, ягоды.

Соленья относятся к традиционным методам консервации. Этот метод приготовления и сохранения продуктов, в котором соль выступает основным компонентом консервации, известен очень давно. Искусство заготовок на зиму в России живет и процветает: даже в эпоху супермаркетов с их набором всевозможных продуктов во многих российских семьях солят огурцы и квасят капусту. Зимнюю трапезу трудно представить без разнообразных солений на обеденном столе.

Умеренное употребление солений может быть полезным и разнообразит рацион. Соленья стимулируют обменные процессы, способствуют пищеварению, и богаты витаминами. Пряности, используемые при засолке, активизируют ферменты желудочно-кишечного тракта. Однако не стоит потреблять заготовки в больших количествах, так как в них достаточно много соли. Роспотребнадзор рекомендует ограничить потребление натрия до 2000 мг в сутки - это соответствует примерно 5 г поваренной соли (1 чайная ложка).

Другие способы консервации - это маринование, квашение и мочение. Все они подразумевают заготовку продуктов с помощью кислоты. Однако при мариновании мы прибегаем к помощи кислот «извне» - уксусной, винной или даже лимонной. Тогда как квашение и другие способы - это естественный процесс брожения, в ходе которого вырабатывается молочная кислота (лактоферментация), она выступает в роли консерванта.

Профилактика ботулизма

При домашнем консервировании нельзя забывать о безопасности, чтобы домашние соления не стали источником ботулизма. Бактерия *Clostridium botulinum* - очень живучий микроорганизм. В естественной среде ее споры встречаются в почве, на растениях и грибах, в пищеварительной системе животных, рыб и птиц. Они могут находиться в состоянии покоя долгие годы. Но как только споры попадают в безвоздушную (анаэробную) среду - например, в банку с огурцами, - начинается активный рост бактерий. Причем они заполняют собой не всю тару, а образуют колонии. Именно поэтому соленья из одной и той же банки могут быть и безопасными, и вредными. В процессе своей жизнедеятельности эти микроорганизмы выделяют токсин, опасный для человека. Он является одним из сильнейших бактериальных ядов. Его не может разрушить желудочный сок, а в некоторых случаях он даже усиливает действие токсина. Наступает отравление организма, и человеку ставят диагноз «ботулизм». Больше всего

страдают центральная и периферическая нервные системы, что влияет на работу всех органов.

При употреблении солений, отравленных *Clostridium botulinum*, вы не почувствуете изменения вкуса или запаха, но последствия для организма будут весьма серьезными.

Отравление проявляет себя очень быстро - от двух часов до нескольких суток. Сначала человек чувствует слабость и головную боль. Рвота и понос бывают редко - обычно интоксикацию сопровождают запоры. При ухудшении самочувствия нарушается функция зрения: перед глазами плывет туман, появляется раздвоение предметов, зрачки расширяются (причем один становится шире другого). Затем возникает сухость во рту, изменяется и ослабевает голос, речь становится невнятной. Температура тела остается нормальной или слегка повышается - до 37,2-37,3°C. Дальнейшее действие яда усугубляет состояние человека. При несвоевременном обращении за медицинской помощью ботулизм часто заканчивается смертью.

Если вы или ваши близкие заметили у себя эти симптомы после употребления консервированных продуктов, необходимо оказать первую помощь. Нужно выпить солевое слабительное (например, сульфат магния), затем любое персиковое или другое растительное масло для связывания токсинов. Потом промыть желудок 5% теплым раствором гидрокарбоната натрия (питьевая сода). И срочно вызвать скорую помощь.

Полезные советы по хранению домашних заготовок

- Избегайте покупки домашних консервов в герметичных банках на рынках или у незнакомых продавцов, так как такие продукты часто изготавливаются и хранятся с нарушением санитарных норм и температурного режима.
- Не приобретайте у случайных лиц копченые продукты — особенно крупные мясные окорока и рыбу, поскольку при неправильной обработке споры из кишечника рыбы могут проникать глубоко в мышечную ткань.
- При самостоятельной консервации грибов, моркови, свеклы, портулака, укропа, бобовых, а также мяса и рыбы риск заражения ботулизмом особенно высок, поэтому важно полностью очистить их, чтобы не допустить попадания остатков почвы и спор опасных бактерий в пищу, и не нарушать установленные технологии приготовления (нельзя уменьшать количество соли или уксуса). Также следует проводить тщательную термообработку для сохранения стерильности.
- Категорически запрещается заготавливать консервы из продуктов с признаками порчи или гниения.
- Ни в коем случае не употребляйте в пищу консервы из вздутых банок — это один из очевидных признаков наличия токсинов и опасного заражения.
- При хранении консервов домашнего производства следует помнить о сроках годности. Со временем количество полезных бактерий в продуктах уменьшается. Так, к примеру, варенье и компоты без косточек рекомендуется хранить не больше года. К тому моменту продукты теряют почти все свои витамины. А в варенье с косточками

так же со временем повышается содержание ядовитой синильной кислоты.

- Хранить домашние заготовки нужно в прохладном месте при температуре не выше +6 градусов. Даже правильно приготовленные консервы могут стать опасными, если хранить их в тепле. Особую осторожность стоит проявлять с тушенкой и другими мясными консервами — их лучше готовить в автоклаве или вообще отказаться от домашнего приготовления.

Соблюдайте эти простые правила и будьте

Материал составлен на основе открытых Интернет источников.