

## Готовимся к Пасхе. Как сохранить здоровье?



Приближается светлый праздник Пасха. По традиции на праздничном столе главными атрибутами являются крашеные яйца, кулич и пасха.

Чтобы избежать возможных пищевых отравлений, при покупке пищевых продуктов рекомендуем воспользоваться следующими советами:

обращайте внимание на дату производства товара, сроки годности и условия хранения, сведения об изготовителе. Скоропортящиеся продукты

храните в холодильнике, причем отдельно от сырой продукции. Не допускайте хранение готовых блюд в тепле;

не следует приобретать пищевые продукты, в местах несанкционированной торговли, так как в магазине продукция проходит контроль и имеются овоскопы, с помощью которых яйца проверяют на наличие мелких, невидимых глазу трещин и посторонних включений. При покупке яиц на рынке необходимо потребовать у продавца ветеринарное свидетельство на продукцию, подтверждающее, что яйца получены из хозяйства, благополучного по сальмонеллезу;

**куриные яйца:** должны быть гладкими, ровными, иметь равномерный окрас и правильную форму. На скорлупе не должно быть следов крови, птичьего помета, перьев, а также повреждений. Также следует обратить внимание на дату их сортировки.

Дома хранить яйца следует только в холодильнике, что позволит избежать размножения микроорганизмов. Вареные яйца в условиях холодильника должны храниться не более 36 часов.



Не следует употреблять в пищу сырые яйца и блюда с яйцами без термической обработки (домашние белковые кремы), особенно это касается детей. **Варите яйца не менее 10 минут** с момента закипания воды;

**при выборе готового кулича** обращайте внимание на его состав. В качественном продукте будут яйца, а не яичный порошок, сливочное масло, а не маргарин, сахар, а не подсластитель. Цвет кулича снаружи должен быть равномерным и коричневым, верхушка - сухой. Если она подмокла, кулич может оказаться испорченным еще до

окончания срока годности, потому что во влажной среде при наличии большого количества сахара быстрее размножаются микроорганизмы и протекают окислительные процессы;

при покупке пищевых синтетических красителей надо внимательно изучить маркировку с информацией о товаре. При этом следует убедиться, что краситель действительно является пищевым. Для окраски пасхальных яиц разрешаются пищевые красители со следующими обозначениями на этикетках: E122, E163, E110, E 142, E132, E120, E160, E181, E124, E133, E131.

Эти советы помогут Вам избежать неприятностей в предстоящий светлый праздник.

**Будьте здоровы!**

**Помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.**

**Помощник врача-гигиениста СЭО Радиевская О.Ю.**

