



Тюменцам напоминают, как приготовить шашлык на природе безопасно для здоровья

Шашлычный сезон в самом разгаре, и впереди еще несколько теплых месяцев. Многие горожане с радостью балуют себя и своих близких вкусным шашлыком, приготовленным на природе. [МЕДИНФО72](#) собрал для тюменцев полезные рекомендации, как сделать свой шашлык не только вкусным, но и безопасным.

К сожалению, опасностей и вариантов отравления при поездке на шашлыки немало. В мясе можно подхватить бактерии сальмонеллы, личинки паразитических червей, ботулизм... Возможны отравление жидкостью для розжига дров, а также индивидуальная непереносимость и аллергические реакции на компоненты маринада. А при хронических заболеваниях печени, желудка, кишечника злоупотреблять шашлыком и вовсе не стоит.

Чтобы наверняка избежать отравления, специалисты рекомендуют покупать и мариновать мясо самостоятельно, в крайнем случае – доверять проверенным производителям. Тем самым вы будете знать, что мясо свежее и в нём нет излишне жирных кусков. Также вы избежите появления аллергической реакции, ограничив самих себя от опасных компонентов. Шашлычное мясо может быть изрядно жирным, что оказывает тяжесть на работу печени, желудка, желчного пузыря, поджелудочной железы.

Стоит помнить, что кроме свинины можно сделать куриные, индюшачьи и рыбные шашлыки. Эти более легкие, диетические варианты. Готовясь к пикнику, также возьмите с гарнир из свежей зелени и овощей. Эти продукты богаты витаминами и антиоксидантами, а потому улучшат процессы переваривания мясной пищи.

Стоит обратить внимание и на используемый уголь. Многие привыкли покупать готовый уголь и даже разжигать его повторно. К сожалению, в этом случае образуется в несколько раз больше бензопириенов, которые известны своими канцерогенными свойствами. Поэтому лучше брать дрова и готовить угли самим, а не пользоваться вторичным углем. В данном случае стоит решить, что вам дороже – потраченное время или здоровье.

Во время самого пикника также стоит помнить о важных нюансах. Приготовление горячих мясных, рыбных блюд на природе необходимо осуществлять на углях или открытом огне под постоянным контролем степени прожарки, так как бактерии умирают при 70-75 градусах. Определить температуру можно по истеканию прозрачного мясного сока при прокалывании толщи куска мяса или рыбы.

При этом не рекомендуется жарить шашлык до черной корочки. В момент приготовления богатых белками продуктов (того же мяса, например), если кулинарный рецепт требует

сильного, длительного и безводного нагрева, образуются так называемые «продукты белкового пиролиза». Они также являются канцерогенными веществами и могут провоцировать онкологические заболевания.

Для приготовления блюд и закусок желательно использовать разные кухонные принадлежности: одни для сырых продуктов, другие для готовой пищи. Важно следить, чтобы соки от мяса, курицы, рыбы и любых других сырых продуктов не загрязнили готовую пищу (например, салаты, фрукты и овощи). Постоянно соблюдайте правила личной гигиены, всегда мойте руки перед приготовлением и перед приемом пищи, предпочтительно с мылом. При этом мыть руки, овощи и фрукты, а также посуду можно только бутилированной или кипяченой водой. При отсутствии условий мытья столовой посуды необходимо предусмотреть замену её на одноразовую пластиковую и бумажную тару.

Если вы после выезда на шашлыки всё-таки почувствовали себя плохо и ощущаете симптомы отравления (повышенная температура, тошнота и рвота, расстройство кишечника, диарея, слабость, боль в мышцах) – ни в коем случае не занимайтесь самолечением, так как болезнь может оказаться куда опаснее, чем вы думаете, и для каждой нужно определенное лечение. В таких случаях следует незамедлительно обратиться к врачу, например, в Тюменскую областную инфекционную больницу (ул. Комсомольская, 54а; телефон 8 (3452) 508-258), приём в которой ведется круглосуточно.