Отравиться обычными продуктами легко. Как этого не допустить?

16 октября отмечается Всемирный день продовольствия.

Состояние питания, его полноценность, безопасность и качество имеют важнейшее гигиеническое значение для сохранения здоровья населения. Такие заболевания как сахарный диабет, гипертоническая болезнь, ожирение, анемии и ряд других связаны с нарушениями питания. МЕДИНФО 72 подготовил полезную статью о том, как не отравиться обычными продуктами, которые не относятся к группе ядовитых.

Основными причинами отравлений продуктами являются их неправильное хранение, использование недозревших продуктов растительного происхождения, употребление в пищу моллюсков и членистоногих в период повышенной токсигенности водорослей, являющихся их пищей, употребление в пищу меда, ядовитые свойства которого появились вследствие сбора пчелами пыльцы ядовитых растений.

Клинические проявления таких отравлений схожи с бактериальными и другими отравлениями. При этом у человека проявляются симптомы: тошнота, рвота, диарея, потеря сознания, судороги и слабость.

Специалисты МЕДИНФО 72 советуют тщательно подходить к вопросам профилактики отравлений продуктами, а именно:

- красную фасоль употреблять только после 5-часового вымачивания и отваривания,
- не использовать в пищу картофель с зелёными участками, соблюдать условия хранения картофеля,
- не употреблять в пищу свежие зеленые томаты (исключение — засоленные),
- перед употреблением очищать баклажаны,
- не использовать в пищу мед диких пчёл,
- очищать рыбу от икры, выловленную в период нереста (икру в пищу не употреблять).

И, напоследок: никогда не употребляйте в пищу продукт, если у вас нет уверенности в том, что он безопасен! Будьте здоровы!

По информации Управления федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Тюменской области подготовила Екатерина Шилова.