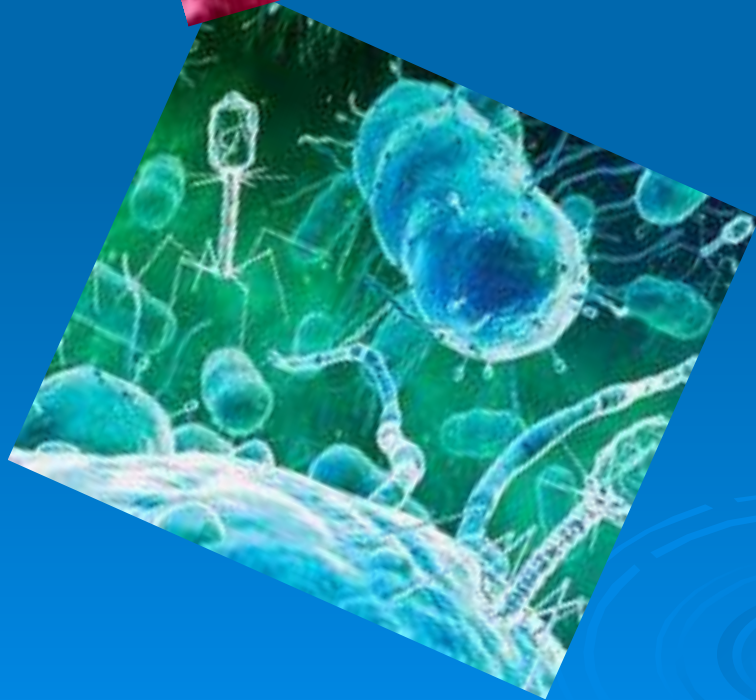


БОЛЕЗНИ ПИЩЕВОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ





Еда – один из нескольких главных компонентов жизнедеятельности человека. Да, без воздуха (а точнее кислорода), человеку не прожить, но и без еды ему также будет очень плохо. А если еда приготовлена плохо, или испортилась – это может вызвать много других проблем.



В частности проблемы с желудком. Существует несколько причин, из-за которых могут появиться подобные проблемы. В частности, это связано с микроорганизмами, которые есть везде.



Чаще всего, эти микроорганизмы попадают в организм с пищей, или во время ее принятия. Чтобы защитить себя от воздействия таких организмов, необходимо соблюдать несколько правил, которые могут помочь вам не допустить проникновения микроорганизмов в ваш организм.



Первое правило достаточно простое и распространенное. Оно касается элементарного мытья рук. Это необходимо делать не только перед едой, но и после тоже. Перед процессом приготовления пищи, стоит вымыть не только руки, но и продукты, из которых вы собираетесь готовить.



Второе правило относиться к самой кухне. Даже если ваша кухня в идеальном состоянии, не стоит расслабляться. Вымытая посуда и протертый стол еще ни о чем не говорят. Многие бактерии и микроорганизмы довольно часто встречаются на разделочных досках, которые обычно моют не так тщательно.



Стоит ограничить доступ животных к кухне. Любое животное, само того не зная, является отличным переносчиком заразы. Особенно собаки, которых выгуливают на улице.



Третье правило касается приготовленной пищи. Так как в большинстве случаев, при приготовлении большого количества блюд и салатов используется одна и та же разделочная доска и один и тот же нож, перед нарезкой следующего блюда лучше их сполоснуть под водой.





Следующее правило – всегда готовьте свежие блюда. Для того, чтобы обезопасить свою пищу от появления в ней различных бактерий, необходимо подвергать пищу правильной термообработке. Это касается блюд из мяса и рыбы, если вы хотите питаться здоровой пищей.



Последнее правило касается хранения продуктов. После того, как вы приготовите блюдо, оно должно остыть. Иначе, если поместить его в холодильник сразу, может испортиться или само блюдо, или же холодильник.



Для предотвращения многих болезней, связанных с кишечником и желудком, и просто для поддержания хорошей формы, следует готовить только здоровую пищу.