

Яйца: полезные свойства и правила употребления

Для граждан (потребителей)

Яйцо — ценный пищевой продукт. В 100 г находится целых 13 г чистого белка! При этом его свойства отличаются от животного белка или растительного. Яичный белок гораздо быстрее и легче усваивается организмом за счет своей структуры. В нем содержится полноценный набор аминокислот, которые являются сильнейшими антиоксидантами. Например, лецитин, который эффективно поддерживает здоровье печени и препятствует отложению “вредного” холестерина на сосудистых стенках.

Яичный желток – это небольшой мешочек со всеми возможными полезными веществами, которые необходимы для развития цыпленка. Съедая его, человек получает мощный заряд витаминов и макроэлементов – в том числе, ПНЖК Омега-3, фолиевую кислоту, витамины А, К, Е, В12, селен, кальций, фосфор, биотин. В яйце также содержится холин, который благотворно влияет на работу нервной системы. А каротиноиды предотвращают возрастную потерю зрения, в том числе – катаракту.

В тоже время тем, у кого повышен уровень холестерина в крови необходимо ограничить потребление яичных желтков до 2-3 в неделю из-за высокого содержания в них холестерина.

Но тем, кто употребляет яйца регулярно, следует помнить, что они требуют тщательной предварительной обработки.

Скорлупа яиц может быть загрязнена возбудителями инфекции - бактериями и вирусом, вызывающим развитие птичьего гриппа. Нужно помнить, что чем свежее продукт, тем меньше шансов заболеть. Однако даже качественные, хорошо обработанные перед продажей яйца могут вызывать заболевание. Риск можно свести практически к нулю, если соблюдать простые правила:

- не стоит приобретать яйца с загрязненной или поврежденной скорлупой;
- срок хранения яйца начинается от даты, когда оно было снесено, а не от даты сортировки, которую указывают на скорлупе;
- храните яйца только в условиях холодильника, это позволит избежать размножения патогенных микроорганизмов;
- срок хранения диетических яиц с индексом Д на скорлупе до 7 суток, столовых с индексом С - от 8 до 25 дней;
- мытые яйца хранятся не более 12 дней;
- яйца должны храниться в основной камере холодильника, а не в дверце;
- держите яйца острым концом вниз, чтобы желток оставался в центре и не касался воздушного слоя, заполняющего тупой конец. В таком положении они лучше хранятся;
- яйца нужно мыть перед применением и варить не менее 10 мин с момента закипания воды;
- следует с осторожностью употреблять яйца в сыром виде, яйца всмятку или в виде глазуньи.

Чтобы не нанести вред своему организму и получить максимум пользы от продуктов питания, следите за тем, что и как вы готовите. Это основы культуры употребления пищи.

О сроках реализации готовых блюд на предприятии общественного питания

Для сведения юридических лиц и индивидуальных предпринимателей/граждан (потребителей)

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Вологодской области в Сокольском, Усть-Кубинском, Вожегодском, Сямженском, Харовском, Верховажском районах напоминает, что обеспечение мер санитарно-противоэпидемиологического характера в целях снижения рисков возникновения инфекционных и неинфекционных заболеваний при оказании услуг общественного питания имеет особое значение. Одним из часто выявляемых нарушений обязательных требований по обеспечению санитарно-эпидемиологического благо-

получения является несоблюдение условий хранения и сроков реализации уже готовых блюд и кулинарных изделий в организациях общественного питания. Как правило, это относится к столовым с линией раздачи готовых блюд, к организации питания по типу «шведского стола», к кейтеринговому (выездному) обслуживанию.

При несоблюдении обязательных требований могут возникнуть условия, благоприятные для размножения патогенных микроорганизмов и накопления их токсинов, что создаёт реальную угрозу возникновения массовых пищевых отравлений, инфекционных заболеваний.

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов при оказании услуг общественного питания не допускается:

- нахождение на раздаче более 3 часов с момента изготовления готовых блюд, требующих разогревания перед употреблением;
- размещение на раздаче для реализации холодных блюд, кондитерских изделий и напитков вне охлаждаемой витрины (холодильного оборудования) и реализация с нарушением установленных сроков годности и условий хранения, обеспечивающих качество и безопасность продукции;
- заправка соусами (за исключением растительных масел) салатной продукции, иных блюд, предназначенных для реализации вне организации общественного питания. Соусы к блюдам доставляются в индивидуальной потребительской упаковке;
- реализация на следующий день готовых блюд;
- замораживание нереализованных готовых блюд для последующей реализации в другие дни;
- привлечение к приготовлению, порционированию и раздаче кулинарных изделий посторонних лиц, включая персонал, в должностные обязанности которого не входят указанные виды деятельности.

При перевозке (транспортировании) и хранении пищевая продукция общественного питания в виде полуфабрикатов, охлажденных, замороженных и горячих блюд, кулинарных изделий, реализуемая вне предприятия общественного питания по заказам потребителей, а также в организациях торговли и отделах кулинарии, упаковывается в упаковку, в соответствии с маркировкой по их применению для контакта с пищевой продукцией.

Доставка пищевой продукции предприятиями общественного питания для кейтерингового обслуживания должна производиться в изотермических емкостях с прикрепленным или наклеенным маркировочным ярлыком.

Реализация пищевой продукции предприятий общественного питания вне предприятия общественного питания без оказания услуг общественного питания должна осуществляться при наличии документов, подтверждающих их соответствие обязательным требованиям (свидетельство о государственной регистрации, декларация о соответствии)

При посещении кафе или ресторана обратите внимание, как организована линия раздачи готовых блюд или «шведский стол», как одеты работники, как они сервируют блюда. Если вы сомневаетесь в свежести и доброкачественности кулинарных изделий, то как потребитель вы имеете право отказаться от покупки и написать претензию, а вам обязаны заменить блюдо или вернуть его стоимость в денежном эквиваленте.

Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)

Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) сегодня находятся на первом месте по числу заболевших людей.

Это связано с тем, что вирусы, прежде всего вирусы гриппа и коронавирусы обладают способностью менять свою структуру и мутировавший вирус, способен поражать человека вновь. Так, переболевший гриппом человек имеет хороший иммунный барьер, но тем не менее новый измененный вирус, способен легко проникать через него, так как иммунитета против этого вида вируса организм пока не выработал.

Для кого наиболее опасна встреча с вирусом?

Особо тяжело переносят инфекцию дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиться во время заболевания. Дети болеют более тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, также, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

Группы риска

Дети, люди старше 60 лет, люди с хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких), люди с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность), беременные женщины, медицинские работники, работники общественного транспорта, предприятий общественного питания.

Каким образом происходит заражение?

Инфекция передается от больного человека здоровому через мельчайшие капельки слюны или слизи, которые выделяются во время чихания, кашля разговора. Возможна и контактная передача.

Симптомы

Повышение температуры, озноб, общее недомогание, слабость головная боль, боли в мышцах, снижение аппетита, возможны тошнота и рвота, конъюнктивит (возможно), понос (возможно). В среднем, болезнь длится около 5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

Лечение

Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Заболевший должен соблюдать постельный режим, полноценно питаться и пить больше жидкости. Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения окружающих.

Универсальные меры профилактики

Часто и тщательно мойте руки;

Избегайте контактов с кашляющими людьми;

Придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность);

Пейте больше жидкости;

Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь;

Реже бывайте в людных местах;

Используйте маску, когда находитесь в транспорте или в людных местах;

Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах;

Не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками.

При первых признаках вирусной инфекции – обратитесь к врачу!