



В Международный день повара рассказываем о гигиене на кухне. Кухня – место приготовления пищи, поэтому поддержание чистоты и порядка здесь особенно важно.

Чистая кухня снижает риск развития заболеваний, вызванных бактериями и вирусами, улучшает качество еды и повышает комфорт проживания. Мы собрали пять простых рекомендаций, следуя которым вы сможете поддерживать гигиену кухни легко и эффективно.

Регулярно мойте руки перед приготовлением пищи

Это простое правило должно стать привычным действием каждого члена семьи. Бактерии и вирусы попадают на продукты питания чаще всего именно через грязные руки. Обязательно мойте руки горячей водой с мылом каждый раз перед началом приготовления пищи, а также после контакта с сырым мясом, рыбой или яйцами.

Почему это важно. Руки являются основным источником распространения бактерий и вирусов, включая сальмонеллу и кишечную палочку.

Поддерживайте чистоту рабочих поверхностей

Все поверхности, используемые для нарезки продуктов и подготовки блюд, должны регулярно очищаться моющими средствами. Особое внимание уделяйте кухонному столу, столешнице, разделочным доскам и ножам. После использования обязательно протирайте поверхность влажной тряпкой с дезинфицирующим средством.

Почему это важно. Микроорганизмы быстро размножаются на влажных поверхностях, что увеличивает вероятность заражения пищевых продуктов.

Храните сырое мясо отдельно от готовых продуктов

Никогда не храните готовые блюда рядом с сырой пищей. Это предотвратит перекрестное заражение. Используйте отдельные контейнеры для хранения мяса, рыбы и птицы и держите их закрытыми.

Почему это важно. Сырое мясо – потенциальный источник патогенных микроорганизмов, которые могут распространяться на другие продукты.

Тщательно промывайте овощи и фрукты

Перед употреблением овощей и фруктов промойте их под струей воды. Если возможно, очистите кожуру, особенно если она повреждена или имеет следы грязи. Фрукты и ягоды лучше замочить ненадолго в растворе соды или уксуса.

Почему это важно. Поверхность свежих продуктов часто загрязнена химикатами, пылью и микробами, которые могут вызвать пищевое отравление.

Регулярная уборка холодильника

Холодильник – одно из главных мест скопления бактерий. Раз в неделю проводите ревизию содержимого, выбрасывайте просроченные продукты, протирайте полки и стенки специальным раствором (можно развести уксус или лимонный сок с водой). Следите за температурой внутри холодильника – она должна постоянно быть около +4 °C.

Почему это важно. Если внутри холодильника накапливаются бактерии, плесень или остатки пищи, это может привести к заболеваниям пищевого происхождения. Регулярная уборка помогает предотвратить размножение вредных микроорганизмов.

Больше полезной информации по санитарной безопасности и профилактике опасных заболеваний на сайте санщит.рус .