

## НЕ ПОДНИМАТЬ ЕДУ С ПОЛА И НЕ ПОКУПАТЬ ПРИ ДОРОГЕ –

это прописные истины гигиены питания. Дикая придорожная торговля не знакома с требованиями санитарных норм и правил. На пыльном асфальте на газетке разложено облепленное мухами мясо, выставлены пакеты с молодой картошкой, пучки редиса и морковка, банки с маринованными грибами, ведра с лесной ягодой, вареная кукуруза и прочие деревенские деликатесы. Кто поручится за безопасность продуктов, день пролежавших на солнцепеке? В «бонус» за покупку можно получить брюшной тиф, дизентерию, холеру, вирусный гепатит А, различные инфекционные диареи (поносы), гастроэнтериты и энтеровирусные инфекции.

Торговки успокаивают – все домашнее, «саморобное», прямо с подворья или из леса. Часто вдоль автотрассы – сплошные сады и огороды, на которые оседают продукты сгорания автомобильного топлива, резиновая пыль от шин. Зелень, овощи и фрукты могут содержать в повышенных количествах соли тяжелых металлов, а также сельскохозяйственные пестициды. Дары леса, грибы и ягоды, могут многократно превышать нормы допустимого содержания радионуклидов стронция или цезия.

Приобретая с рук у дороги консервированные грибы или мясные продукты, мы можем заболеть ботулизмом из-за развития в банках анаэробных болезнетворных организмов. Вегетативные формы возбудителей ботулизма образуют чрезвычайно устойчивые к воздействию различных физических и химических факторов споры. Споры выдерживают кипячение в течение 4–5 часов и воздействие различных дезинфицирующих средств в высоких концентрациях. Они устойчивы к ультрафиолетовому облучению, замораживанию и высушиванию. Их не уничтожает даже 18%-й раствор поваренной соли. Попав в подходящую среду, споры превращаются в бактерии, которые вырабатывают смертельный токсин.

Мясные продукты покупать при дороге просто неразумно. Начинка пирожков с мясом обычно сдобрена большим количеством лука и жутко наперчена, чтобы отбить гнилостный душок. Поосторожней с шашлыками – в замаринованном виде мясо теряет запах, так можно сбить любую тухлятину. Большинство из нас в глубине души «огнепоклонники», мы верим в очистительную силу огня и... любим шашлыки и барбекю с кровью. Уксус и недостаточная тепловая обработка не убивают возбудителей болезней.

Любая мясная продукция может заразить вас и ваших домашних трихиниллезом. Куриные яйца и битая птица грозят сальмонеллезом, как и купленная у рыбаков свежельовленная рыба. К тому же практически вся пресноводная рыба стран СНГ подвержена различным паразитарным заболеваниям. Съеденный паразит может просуществовать в организме человека много лет, истощать его, бурно размножаясь, и ничем себя не обнаружить. Некоторые водоемы до предела «засолены» стоками с полей – в них втекают ручейки с навозной жижей, удобрениями и пестицидами, а также стоки канализации. Какова будет на вкус рыбка оттуда?

Пищевые отравления и энтеровирусные инфекции способны в полном смысле слова отравить поездку или летний отдых не только нам, но и нашим близким. Что прячется в начинках пирожков с мясом, которых вытаскивают из неопрятных сумок придорожные торговки с немытыми руками? Где душной летней ночью хранилась вся эта снедь?

Опасно даже «снимать пробы» с мясных и молочных продуктов, как бы вас ни прельщали. Молоко торговли разливают в пластмассовые бутылки, которые собирают тут же при дороге. В лучшем случае бутылку ополоснут холодной водой. Возможно, и хозяйская буренка больна туберкулезом, лейкозом или маститом. Поэтому «придорожное» молоко необходимо перед употреблением кипятить. Творог, купленный с рук у дороги, годится в пищу только после термической обработки – в виде сырников или запеканок. О сметане лучше вообще не заикаться – от нее дешевле отказаться, чем впоследствии тратить время и деньги на лечение.

Очень соблазнительны по цене и виду выставленные у дороги грибы. Но, как показывает печальная статистика, горожане редко могут отличить съедобный гриб от ядовитого. Особенно опасно покупать сушеные и уж тем более законсервированные грибы. Один кусочек поганки на банку или связку грибов может отравить целую семью.

Статистика заражения и отравления продуктами, купленными с рук, свидетельствует, что трагические случаи не так уж нечасты. Но пусть даже летальность незначительна, но перспектива провести сорок пять дней в инфекционной больнице с профузным (неперестающим) поносом и высокой температурой да еще под капельницей никого не обрадует.

Если после съеденного в дороге вас мучают позывы на рвоту или понос, примите 6-10 таблеток активированного угля. Постарайтесь пить больше жидкости – вода промывает желудок и кишечник, выводя токсичные вещества. Когда тошнит, но рвоты нет, лучше вызвать ее, выпив розовый раствор марганцовки или по народному обычаю сунуть два пальца в рот. Не принимайте закрепляющих средств при поносе – это мешает самоочищению организма. При болях в животе примите спазмолитики или но-шпу. Все эти препараты должны быть в автоаптечке. По приезду обязательно обратитесь к врачу.

Жара – благодатная среда для размножения патогенных микроорганизмов. Грязные руки продавцов (как и наши собственные) покрыты миллионами патогенных бактерий. В дороге следует как можно чаще (а не только перед едой и после посещения туалета) мыть руки с мылом. Если вы уж купили «левые» продукты, никогда не ешьте их в дороге. Наберитесь терпения. Успеете вдоволь полакомиться дома после того, как вымоете, обдадите кипятком или другим способом сделаете безопасными закупленные деликатесы.

*Юрий ГУЗИК, зав. отделением гигиены питания отдела гигиены*