**В жаркую погоду возрастает риск пищевых отравлений и острых кишечных инфекций, поэтому важно соблюдать рекомендации по приготовлению и хранению пищи.**

Пищевые продукты являются хорошей средой не только для сохранения, но и для размножения возбудителей острых кишечных инфекций без изменения внешнего вида и вкуса продукта, отмечают специалисты.

При этом наиболее опасными в этом отношении продуктами питания являются многокомпонентные салаты (в первую очередь заправленные майонезом и сметаной), кондитерские изделия с кремом, шаурма, изделия из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студень и холодец и др. На поверхности плохо промытых овощей могут оставаться возбудители кишечных инфекций.

Во время приготовления пищи в домашних условиях необходимо тщательно промывать (с обработкой кипятком) зелень, овощи и фрукты. Салаты, изделия из рубленного мяса, студень готовятся в небольшом количестве, чтобы не хранить остатки блюд более суток. Не стоит резать салат впрок и заправлять всю порцию сразу. Не стоит смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня. Если готовая еда остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо прокипятить или прожарить.

Пирожные, торты с кремом необходимо хранить в холодильнике, не забывая о том, что это скоропортящиеся продукты. Нельзя хранить еду, которая считается скоропортящейся, и готовые салаты при комнатной температуре более 2 часов.

В холодильнике следует соблюдать принцип товарного соседства – не ставить мясо на разморозку на вторую полку, если на нижней полке открытый салат или торт.

Специалисты подчеркивают, что ни в коем случае нельзя заниматься приготовлением пищи для семьи и гостей, если чувствуете себя нездоровым (особенно при расстройстве стула, тошноте, боли в животе).