Руководство по безопасности пищевых продуктов

THE OHIO STATE UNIVERSITY
WEXNER MEDICAL CENTER

Партнерство по просвещению в области безопасности пищевых продуктов (Partnership for Food Safety Education) использует четыре основных правила в рамках кампании Fight BAC!® (Борьба с бактериями), чтобы помочь потребителям предотвратить заболевания пищевого происхождения. К ним относятся указанные далее четыре правила.

- **Соблюдайте чистоту.** Часто мойте руки и поверхности.
- **Разделяйте продукты.** Не допускайте перекрестного загрязнения.
- **Тщательно готовьте продукты.** Готовьте их до достижения безопасной внутренней температуры.
- **Своевременно охлаждайте продукты.** Как можно скорее убирайте их в холодильник.

Дополнительную информацию см. на сайте fightbac.org.

Соблюдайте чистоту

Мытье рук

Один из лучших способов предотвратить распространение микробов — часто мыть руки при работе с пищевыми продуктами. Руки и ногти следует тщательно мыть:

- перед работой с пищевыми продуктами или кухонными принадлежностями;
- перед подачей или приемом пищи;
- после посещения туалета;
- после работы с такими продуктами, как сырое мясо или курица;
- после контакта с грязной посудой или мусором;
- после прикосновения к волосам, лицу или телу, а также к другому человеку;
- после кашля или чихания;
- после еды, питья, жевания жевательной резинки или курения;
- после мытья столов или оборудования.



Тщательное мытье рук — лучший способ предотвратить распространение микробов и заболевания пищевого происхождения.

Обязательно мойте руки правильно. Выполняйте указанные далее действия при каждом мытье рук.

- Смочите руки теплой водой и нанесите мыло.
- Тщательно трите руки одну о другую не менее 20 секунд — примерно столько времени занимает двукратное исполнение песни «С днем рождения». Мойте ладони и тыльную сторону кистей, а также тщательно промойте между пальцами и сами пальцы.
- Промойте участки под ногтями.
- Хорошо промойте руки под проточной водой.
- Вытрите руки чистым бумажным полотенцем или высушите их сушилкой для рук с теплым воздухом.
- Используйте сухое бумажное полотенце, чтобы закрыть кран.

Столешницы, разделочные доски и кухонное оборудование

- После каждого использования мойте разделочные доски горячей водой с мылом или в посудомоечной машине. Разделочные доски с твердой поверхностью, например пластиковые, предпочтительнее деревянных. На твердых поверхностях меньше трещин, в которых могут скапливаться микробы.
- Заменяйте изношенные разделочные доски, если древесина растрескалась или на ней появились пятна.
- После каждого использования мойте консервные ножи, блендеры и лезвия миксеров горячей водой с мылом или в посудомоечной машине.
- Каждый день используйте чистые кухонные полотенца. Во влажных грязных кухонных полотенцах легко размножаются бактерии.
- Не используйте губки для мытья посуды и кухонных принадлежностей. В губках могут скапливаться микробы, которые могут загрязнять продукты и посуду.
- Сразу же вытирайте пролитое.

Разделяйте продукты

- Используйте отдельные разделочные доски, тарелки и столовые приборы для сырых и приготовленных продуктов.
- Не пробуйте пищу тем же столовым прибором, которым ее перемешиваете. Продукты, содержащие мясо, птицу, рыбу или яйца, пробуйте только после того, как они будут полностью приготовлены.
- Всегда храните сырое мясо в холодильнике накрытым, отдельно от других продуктов. Прежде чем убрать купленное мясо в холодильник, поместите упаковку с мясом в пакет для замораживания или оберните ее алюминиевой фольгой, чтобы предотвратить протекание.
- Храните сырое мясо на нижней полке холодильника, чтобы его сок не попал на другие продукты.

Тщательно готовьте продукты

Подготовка продуктов

- Мойте крышки консервных банок, прежде чем открывать их.
- Если сырое мясо неприятно пахнет или стало скользким, выбросьте его.
- Готовьте начинку отдельно от индейки.
- Тщательно мойте фрукты и овощи под проточной водой, прежде чем счищать кожицу и нарезать их. Используйте перезрелые фрукты и овощи, только когда они нужны для приготовления пищи.
- Домашние консервы, заготовленные неправильно, могут содержать бактерии, вызывающие ботулизм. Эти бактерии вырабатывают токсин, который при попадании в организм может вызвать тяжелое заболевание. Если вы подозреваете, что домашние консервы были приготовлены неправильно, крышка вздулась, либо после открытия продукт неприятно пахнет или выглядит необычно, выбросьте его!



- Используйте пищевой термометр для проверки готовности. Измеряйте температуру в самой толстой части мяса, не касаясь кости. В качестве ориентира используйте приведенную ниже информацию Министерства сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA).

Продукт	Вид продукта	Безопасная минимальная внутренняя температура в градусах Фаренгейта и рекомендации по приготовлению
Яйца и блюда из яиц	Яйца	Готовьте, пока желток и белок не станут плотными
	Блюда из яиц, яичные соусы, заварные кремы	160
Говядина, свинина, баранина и телятина	Сырой мясной фарш (котлеты и мясные рулеты)	160
	Сырые стейки, отбивные и мясо для жаркого	145; дайте постоять не менее 3 минут
Ветчина	Свежая (сырая)	145; дайте постоять не менее 3 минут
	Полностью приготовленная (для разогрева)	140
Птица (курица, индейка, утка, гусь)	Любой вид	165
Морепродукты	Рыба	145; готовьте, пока мякоть не станет непрозрачной и не будет легко расслаиваться вилкой
	Креветки, омары, крабы	145; готовьте, пока панцирь не покраснеет, а мякоть не станет жемчужно-белой и непрозрачной
	Моллюски, мидии, устрицы	145; готовьте, пока раковины не откроются
Остатки готовой пищи, запеканки	Любой вид	165

- В микроволновой печи пища может прогреваться неравномерно, в результате чего в ней могут оставаться холодные участки, где способны выживать бактерии. Поэтому для равномерного приготовления перемешивайте и поворачивайте пищу. Если в микроволновой печи нет вращающегося поддона, один-два раза во время приготовления поворачивайте блюдо на четверть оборота. Убедитесь, что пища достаточно прогрелась. После приготовления также оставьте пищу на 15–30 секунд, чтобы тепло равномерно распределилось по всему продукту.
- Поддерживайте температуру горячих полностью приготовленных продуктов выше 140 градусов по Фаренгейту.
- Поддерживайте температуру холодных продуктов ниже 40 градусов по Фаренгейту.
- Продукты должны быть полностью приготовлены перед хранением. Никогда не храните частично приготовленные продукты для дальнейшего приготовления.
- Никогда не пробуйте пищу, которая выглядит необычно или имеет неприятный запах.
- Перед подачей или приемом пищи мойте руки водой с мылом.
- Подавайте приготовленную пищу на чистых тарелках и используйте чистые столовые приборы.

Размораживание продуктов

- Размораживайте мясо, рыбу или птицу в холодильнике, поместив их в емкость для сбора жидкости.
- Продукты также можно размораживать вне холодильника под струей холодной проточной воды.
- Продукты можно размораживать в микроволновой печи. В этом случае обязательно приготовьте их сразу после размораживания.

Своевременно охлаждайте продукты

- Храните охлажденные продукты при температуре ниже 40 градусов по Фаренгейту.
- Храните замороженные продукты при температуре ниже 0 градусов по Фаренгейту.
- Свежую птицу, рыбу и мясной фарш следует приготовить или заморозить в течение 2 дней. Другие виды говядины, телятины, баранины или свинины следует приготовить в течение 3–5 дней.
- Охлаждайте или замораживайте остатки приготовленной пищи в небольших закрытых неглубоких контейнерах, чтобы они быстрее остывали.
- Храните в холодильнике только то количество пищи, которое можно съесть в течение 3–5 дней. Остальное заморозьте.
- Перед употреблением разогрейте пищу до 165 градусов по Фаренгейту или доведите ее до интенсивного кипения.
- Замороженные продукты можно хранить в морозильной камере до 6 месяцев.
- Храните приготовленные начинки для пирогов, пудинги и заварные кремы в холодильнике.
- Все продукты, хранящиеся в холодильнике или морозильной камере, должны быть завернуты или накрыты.
- Выбрасывайте продукты, требующие хранения в холодильнике, если они находились при комнатной температуре более 2 часов.
- Не переполняйте холодильник или морозильную камеру. Для безопасного охлаждения продуктов холодный воздух должен свободно циркулировать.
- Во время поездок используйте термоконтейнер со льдом для охлажденных и замороженных продуктов.
- Если сомневаетесь — выбрасывайте!

Другие рекомендации по безопасности пищевых продуктов

Хранение продуктов

- Проверяйте сроки годности. Выбрасывайте продукты по истечении срока годности («употребить до»). Выбрасывайте все готовые продукты, хранящиеся в холодильнике, через 4–5 дней.
- Выбрасывайте продукты, на которых появилась плесень.
- Выбрасывайте консервы, если банка вздулась, протекает, треснула или имеет глубокую вмятину в области шва.
- Содержите места хранения продуктов в чистоте и не допускайте появления насекомых и грызунов.

Покупка продуктов



- Ориентируйтесь на даты, указанные на упаковке. Дата «продать до» указывает, до какого срока продукт может находиться в продаже. Дата «употребить до» указывает, до какого срока продукт можно безопасно употреблять. Выбрасывайте продукты по истечении срока годности («употребить до»).
- Не покупайте продукты в порванной или поврежденной упаковке.
- Не допускайте контакта сырого мяса или его сока с другими продуктами. Кладите сырое мясо в отдельные пакеты, чтобы оно не соприкасалось с другими продуктами.
- Не покупайте треснувшие яйца или яйца, которые хранились без охлаждения.
- Замороженные продукты должны быть твердыми и замороженными на ощупь, а продукты, требующие хранения в холодильнике, — холодными. Кладите такие продукты в корзину в последнюю очередь, чтобы они как можно меньше времени находились без охлаждения.
- Сразу после покупки отвезите продукты домой и как можно скорее уберите их на хранение, особенно в летние месяцы.

Особые рекомендации по употреблению яиц

- Не используйте сырые непастеризованные яйца в блюдах, которые не подвергаются тепловой обработке или готовятся лишь частично, включая салат «Цезарь». В рецептах, предусматривающих использование сырых яиц, можно использовать пастеризованные яйца или пастеризованные жидкие яйца.
- Готовьте домашнее мороженое и эгг-ног (яичный напиток) только по рецептам, в которых используется заварная смесь, приготовленная при нагревании с постоянным помешиванием. В противном случае используйте пастеризованный яичный продукт, например Eggbeaters или Davidson's Safest Choice Pasteurized Eggs.
- Готовьте яйца до тех пор, пока белки и желтки не станут плотными. Желток не должен оставаться жидким, но при этом ему необязательно быть твердым.
- Выбрасывайте яйца, яичные смеси и готовые блюда из яиц, если они находились при комнатной температуре более 1 часа.

Дополнительная информация

- Академия питания и диетологии (Academy of Nutrition and Dietetics) — eatright.org/food/home-food-safety
- Центры по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention), «Безопасность пищевых продуктов» — cdc.gov/food-safety
- Информация о безопасности пищевых продуктов от федерального правительства — foodsafety.gov
- Партнерство по просвещению в области безопасности пищевых продуктов (Partnership for Food Safety Education) — fightbac.org
- Министерство сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA), Служба безопасности и инспекции пищевых продуктов (Food Safety and Inspection Service) — fsis.usda.gov
- Всемирная организация здравоохранения (World Health Organization, WHO), «Безопасность пищевых продуктов» — who.int/foodsafety/en/

Эта памятка предназначена только для информационных целей. Если у вас возникнут вопросы по поводу вашего лечения, обратитесь к своему лечащему врачу.

Чтобы получить дополнительную информацию о здоровье, посетите сайт **wexnermedical.osu.edu/patiented** или обратитесь в Библиотеку медицинской информации по телефону 614-293-3707 или health-info@osu.edu.

© 2003 — 25 февраля 2025 г., The Ohio State University Wexner Medical Center

Food Safety Guide

THE OHIO STATE UNIVERSITY
WEXNER MEDICAL CENTER

The Partnership for Food Safety Education has Core Four Practices in their Fight BAC!® (fight bacteria) campaign to help consumers prevent foodborne illness. They are:

- **Clean:** Wash your hands and surfaces often.
- **Separate:** Do not cross contaminate.
- **Cook:** Cook foods to safe internal temperatures.
- **Chill:** Refrigerate foods promptly.

For more information, please visit fightbac.org.

Clean

Hand Washing

One of the best ways to stop germs in their tracks is washing your hands often when handling food. Your hands and fingernails should be washed well:

- Before handling food or kitchen utensils
- Before serving or eating food
- After using the restroom
- After handling foods, like raw meats or chicken
- After handling dirty dishes or garbage
- After touching your hair, face, or body or touching someone else
- After coughing or sneezing
- After eating, drinking, chewing gum, or smoking
- After cleaning tables or equipment



Good hand washing is the best way to prevent germs from spreading and to prevent getting ill from food.

Be sure to wash your hands properly. Each time you wash your hands make sure to:

- Wet your hands under warm water and apply soap.
- Use good friction and rub your hands together for at least 20 seconds or about the time it takes to sing the “Happy Birthday” song twice. Wash your palms and back of your hands, as well as between and over your fingers.
- Clean under your fingernails.
- Rinse your hands well under running water.
- Dry your hands with a clean paper towel or warm air hand dryer.
- Use a dry paper towel to turn off the water faucet.

Countertops, Cutting Boards and Kitchen Equipment

- After each use, wash cutting boards in hot, soapy water or in the dishwasher. Cutting boards with hard surfaces such as plastic are preferable to wooden cutting boards. Hard surfaces have fewer cracks where germs can hide.
- Replace worn cutting boards when the wood has split or becomes stained.
- Clean can openers, blenders and mixer blades after each use in hot, soapy water or in the dishwasher.
- Use clean dishcloths every day. Bacteria grow easily in dirty, wet dishcloths.
- Avoid using sponges to clean dishes and utensils. Sponges can hold germs that can contaminate food and dishes.
- Clean up spills right away.

Separate

- Use separate cutting boards, plates, and utensils for raw and cooked foods.
- Do not taste the food with the same utensil used for stirring. Taste foods containing meat, poultry, fish, or eggs after they have been thoroughly cooked.
- Always cover raw meat when it is in the fridge to separate it from other foods. When placing meat from the store into your fridge, use freezer bags or aluminum foil over the wrap that the food is already packaged in to prevent leaking.
- Store raw meats on the lowest shelf in the refrigerator to prevent the possibility of its juices contaminating other foods.

Cook

Preparing Food

- Wash tops of canned foods before opening.
- If raw meats have an unpleasant odor or slickness, discard.
- Cook stuffing separately from the turkey.
- Wash fruits and vegetables thoroughly under running water before peeling and cutting. Use over ripe fruits and vegetables only when needed in cooking.
- Home canned foods that were not canned correctly may contain bacteria called botulism. This bacteria makes a toxin that if eaten can make you very sick. If you suspect a home canned food may not have been processed properly, if the lid bulges, or if the food has any bad odors or looks strange after opening, throw it out!



- Use a food thermometer to test for doneness. Check in the thickest part of the meat without touching the bone. Use the information below from the USDA as a guide.

Product	Type of food	Safe minimum internal temperature in degrees F and cooking guidelines
Egg and egg dishes	Eggs	Cook until yolk and white are firm
	Egg dishes, egg sauces, custards	160
Beef, pork, lamb and veal	Raw ground meats (patties and meatloaves)	160
	Raw steaks, chops and roasts	145, allow to rest for at least 3 minutes
Ham	Fresh (raw)	145, allow to rest for at least 3 minutes
	Fully cooked (to reheat)	140
Poultry (chicken, turkey, duck, goose)	Any type	165
Seafood	Fin fish	145, cook until opaque and flakes easily with a fork
	Shrimp, lobster, crab	145, should turn red and flesh should become pearly opaque
	Clams, mussels, oysters	145, cook until shells open
Leftovers, casseroles	Any type	165

- Microwave ovens can cook unevenly, leaving cold spots in food where bacteria can survive. Therefore, stir and rotate food for even cooking. Rotate the dish a quarter once or twice during cooking if you do not have a turntable. Make sure food gets hot enough. This means also letting the food sit for 15 to 30 seconds after cooking, so the heat can move evenly through foods.
- Keep hot, fully cooked foods above 140 degrees F.
- Keep cold foods below 40 degrees Fahrenheit.
- Cook food completely before storing. Never partially cook and store for later.
- Never taste food that looks or smells strange.
- Wash hands with soap and water before serving or eating food.
- Serve cooked food on clean plates with clean utensils.

Thawing Food

- Thaw meat, fish or poultry in the refrigerator and in a dish to catch drips.
- You can thaw food outside the refrigerator by placing foods under a stream of cold running water.
- You can thaw food in the microwave. But if you do, be sure to cook the food right after it is thawed.

Chill

- Keep refrigerated items below 40 degrees Fahrenheit.
- Keep frozen foods below 0 degrees Fahrenheit.
- Cook or freeze fresh poultry, fish, and ground meats within 2 days. Other beef, veal, lamb, or pork should be cooked within 3 to 5 days.
- Refrigerate or freeze cooked leftovers in small, covered, shallow containers to allow food to cool more rapidly.
- Refrigerate only as much as can be eaten in 3 to 5 days. Freeze the rest.
- Reheated foods should reach 165 degrees Fahrenheit or a rolling boil before being eaten.
- Frozen food can be kept for up to 6 months in the freezer.
- Keep cooked pie fillings, puddings and custards refrigerated.
- Keep all foods stored in the refrigerator or freezer wrapped or covered.
- Toss out foods needing refrigeration if they have been at room temperature more than 2 hours.
- Do not pack the refrigerator or freezer too full. Cold air must circulate to keep foods cooled safely.
- If going on a trip, use an ice chest for refrigerated and frozen foods.
- If in doubt, throw it out!

Other food safety tips

Storing Food

- Check expiration dates. Throw away foods older than their “use by” dates. Discard all prepared refrigerated foods after 4 to 5 days.
- Throw away any food that has mold on it.
- If cans of food are bulging, leaking, or cracked, or deeply indented in the seam, throw it away.
- Keep food storage areas clean and free of insects or rodents.

Buying Food



- Use package dates as a guide. The “sell by” date is how long the product can be sold. The “use by” date is how long the product can be safely eaten. Throw away food items past the “use by” date.
- Do not buy food with torn or damaged packages.
- Do not let raw meat or its juice touch other groceries. Use separate bags for raw meat to keep it from other foods.
- Do not buy cracked or unrefrigerated eggs.
- Frozen foods should be frozen to the touch, and foods that need to be refrigerated should be cold. Add these foods to your shopping cart last to limit the amount of time they are not refrigerated.
- Take groceries right home and store them quickly, especially during the summer months.

A Special Word about Eggs

- Do not use raw, unpasteurized eggs in uncooked or semi-cooked foods, including Caesar salads. Pasteurized eggs or pasteurized, liquid eggs can be used in recipes calling for raw eggs.
- Make homemade ice cream and eggnog only from recipes that call for cooked, stirred custard. Otherwise, use a pasteurized egg product such as Eggbeaters or Davidson’s Safest Choice Pasteurized Eggs
- Cook eggs until the whites and yolks are firm. The yolk should no longer be runny but need not be hard.
- Discard eggs, egg mixtures, or prepared egg dishes left at room temperature for more than 1 hour.

For more information

- Academy of Nutrition and Dietetics, eatright.org/food/home-food-safety
- Centers for Disease Control and Prevention, Food Safety, cdc.gov/food-safety
- Federal food safety information, foodsafety.gov
- Partnership for Food Safety Education, fightbac.org
- United States Department of Agriculture (USDA), Food Safety and Inspection Service, fsis.usda.gov
- World Health Organization (WHO), Food Safety, who.int/foodsafety/en/

This handout is for informational purposes only. Talk to your healthcare provider if you have any questions about your care.

For more health information, go to **wexnermedical.osu.edu/patiented** or contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.

© 2003 – February 25, 2025, The Ohio State University Wexner Medical Center