**Как пахнет свежесть**

**Свежесть продуктов – залог безопасности блюд на нашем столе.**

Обоняние – один из важных инструментов исследования окружающего нас мира. С одной стороны, оно позволяет нам наслаждаться приятными ароматами – запахами леса, гор, цветов, свежей выпечки. А с другой – предостерегает от опасностей. Например, от испорченных продуктов, которые могут нанести вред организму.

Но не всегда обоняние выручает. Роспотребнадзор подготовил рекомендации, чтобы помочь вам определить, какие продукты свежие, а какие – нет. С их помощью еда из вашего холодильника станет безопаснее.

**«С душком»**

В большинстве случаев причина плохого запаха, исходящего от продуктов, – процесс гниения. Это означает, что начался активный рост кишечной палочки, а возможно, и других микроорганизмов (стафилококков, стрептококков, синегнойной палочки). Они могли уже содержаться в продукте, а могли попасть в него при разделке, упаковке, транспортировке. Попав в питательную среду, бактерии начинают поглощать белок, переваривать его и активно размножаться.

Например, человек пришел из леса с полной корзиной грибов. После прогулки он решил не обрабатывать свою добычу, а отложить все до следующего дня. Утром на кухне он почувствовал специфический запах – это микроорганизмы начали разлагать белки.

**Лесные грибы нужно в течение 24 часов обязательно перебрать и обработать термически. Иначе они будут испорчены.**

Вам также может быть знаком запах испорченных мясных изделий – колбасы или сосисок. Немного кислый и одновременно сладковатый. Это бактерии начали свою работу. Они же делают поверхность скользкой на ощупь. Такие продукты ни в коем случае нельзя есть, даже если вы их помоете, отварите или пожарите. Некоторые микроорганизмы не погибают при термической обработке и могут стать причиной серьезных кишечных расстройств.

**Срок годности**

У продуктов, которые мы покупаем в магазине, срок годности может быть разным. Когда вы собираетесь за покупками, помните: у промышленных продуктов обязательно должна быть этикетка. На ней производитель указывает срок хранения и условия, при которых изделия будут сохранять свежесть максимально долго. Их необходимо соблюдать.

Для каждого продукта есть небольшой «запас прочности», который позволяет купить его с истекающим сроком хранения, принести домой и употребить в пищу в самое ближайшее время. У скоропортящихся продуктов коэффициент запаса чуть больше, у товаров длительного хранения (от месяца и более) – чуть меньше.

Поэтому свежий запах может быть показателем безопасности продукта, только если вы уверены, что условия хранения продукта действительно соблюдались.

**Ботулизм в банке**

Запаха испорченного продукта вы не почувствуете, когда откроете банку с потенциально опасным содержимым.В процессе домашнего консервирования редко можно обеспечить правильную стерилизацию. Для нее необходима высокая температура – от 120 до 200 градусов – и давление не менее 2 атмосфер.

Вместе с землей на плохо промытых овощах, ягодах и грибах в домашние заготовки могут попасть споры ботулина (Clostridium botulinum). В безвоздушной среде они очень быстро размножаются и начинают выделять токсин. Такие консервы не имеют никакого постороннего запаха, банки с ними могут быть не вздуты. Тем не менее в них содержится ботулотоксин, несущий с собой опасное заболевание – ботулизм. Без должного лечения и своевременного применения сыворотки употребление таких консервов может закончиться серьезными поражениями нервной системы и даже смертельным исходом.

**Морозная свежесть**

Если замороженный продукт не имеет неприятного запаха, это еще не значит, что он не начал портиться. Неоднократное размораживание и замораживание ухудшает микробиологические показатели и может быть опасным для вашего здоровья. Это может произойти в любой момент еще до того, как продукт попадет в ваш холодильник, – при транспортировке или реализации. Блюда из таких ингредиентов будут небезопасны.

Повторная заморозка особенно вредит рыбе, она может привести к накоплению гистамина. Это вещество относится к биотоксинам, и в небольших количествах организм человека успешно его нейтрализует. Но высокое содержание гистамина может нанести вред здоровью – снижается кровяное давление, нарушается сокращение гладких мышц и деятельность поджелудочной железы, изменяется проницаемость кровеносных сосудов. Токсин может вызвать так называемую «гистаминовую» мигрень (синдром Хортона), головную боль и тошноту.

**Рыбное отравление очень опасно. Рыба сама по себе склонна накапливать вредные вещества – соли тяжелых металлов, токсичные элементы, которые выделяются из водорослей. Кроме того, у рыбы очень рыхлое строение мышечной ткани, она портится намного быстрее, чем мясо.**

Надо помнить, что в морозилке продукты не могут храниться бесконечно долго, особенно если процесс порчи уже начался перед замораживанием. После разморозки он продолжится ускоренными темпами. Если вы заморозили испорченный продукт, не стоит думать, что после заморозки органолептические изменения исчезнут.

**Как проверить замороженный продукт?**

«Проба на нож». Таким способом пользуются повара, чтобы проверить мясо или рыбу. Возьмите разогретый нож и проткните мякоть. Понюхайте продукт у образовавшегося надреза. Если продукт подпорчен, будет резкий неприятный запах.

«Проба акробата». Ее хорошо использовать для рыбы. Разморозьте тушку и положите себе на ладонь. Если голова и хвост свисают (рыба как будто встала на мостик), это значит, что мышечная ткань стала рыхлой. Продукт подвергся порче, и употреблять его не рекомендуется, даже если он не имеет неприятного запаха.

Свежесть – это важный показатель качества. Роспотребнадзор советует быть внимательнее в выборе продуктов и следовать рекомендациям. Вне зависимости от того, что вы покупаете, всегда оценивайте запах и проверяйте срок годности. От этого зависит ваше здоровье и здоровье ваших близких.

