Не выбрасывать же. Сколько можно хранить готовые блюда?

Как сказал один известный персонаж из романа «Мастер и Маргарита», свежесть бывает только одна – первая, она же и последняя. Знакомая ситуация: наготовили майонезных салатов, чтобы хватило на всю ночь, запекли несколько видов мяса и рыбы в ожидании гостей. А едоки едва осилили половину праздничного стола. В результате оставшиеся блюда перекочевывали в холодильник, чтобы их доедали еще в течение несколько дней.

Сколько и как можно хранить готовые блюда, наш разговор с врачом областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Инной Ремешилой.

– Понятно, что людям жалко денег и времени, потраченного на приготовление блюд. Чтобы добро не пропадало, семейство готово есть несвежие салаты и вчерашнее горячее. Но тут надо задуматься о здоровье, особенно, детей, которым такая еда строго противопоказана, – говорит Инна Андреевна.

Готовить заранее не нужно, ведь тем самым хозяйки сокращают время хранения продуктов. Салаты лучше заправлять непосредственно перед подачей на стол. Но даже в этом случае срок их годности ограничен. Обычная нарезка из овощей и фруктов может простоять в холодильнике 18 часов, но после заправки- не больше 12. Столь близкие нашему сердцу «Оливье» и «Под шубой» даже в холодильнике «живут» 6 часов, поскольку в их составе яйца и майонез. Вообще, все салаты, ингредиентами которых являются яйца, морепродукты, консервированные овощи, больше шести часов не хранятся Их или съедают за это время, возможно, призвав на помощь друзей и родных, или утилизируют. Использовать свой организм в качестве мусорного бака не рекомендуется.

Если вы достали квашеные и соленые овощи, то их надо съесть за 36 часов. Любимый многими белгородцами холодец имеет свой срок жизни: 9-10 часов, в крайнем случае- до 12. Отварное мясо без вреда может пролежать в холодильнике 36 часов, жареное –не более суток..

Отравиться можно не только приготовленными продуктами. Овощи и фрукты, которые не проходят термическую обработку, следует хорошо промывать под проточной водой.

Очень часто используются в праздничных блюдах яйца. На скорлупе куриных яиц могут содержаться опасные микробы, например, сальмонелла, вызывающие сильнейшее отравление, особенно у детей. Поэтому перед употреблением их поверхность необходимо тщательно вымыть с мылом. А используя метод приготовления яиц «вкрутую» или же «в мешочек», то следует отдавать предпочтение яйцам «вкрутую». Детям – исключительно «вкрутую».. Приготовленные «в мешочек» яйца готовятся всего полторы минуты, и за это время не все сальмонеллы будут уничтожены.

Рекомендуется хранить отдельно сырое мясо и рыбу от приготовленных блюд.

– Важнейший фактор– условия хранения. Активней всего патогены размножаются при комнатной температуре. А вот если создать условия ниже +5 или выше +60 – их способность к делению резко снижается. Это значит, что оставляя пищу на кухне на столе дольше, чем на 2 часа, вы рискуете получить пищевые отравления. Желательно после приготовления блюда немедленно его остудить, поставив емкость в другую чашу с холодной водой, после чего отправить на хранение в холодильник в контейнере с закрывающейся крышкой, – считает врач.

Отравиться можно и алкоголем, если выпить его слишком много, но чаще страдают от суррогатного продукта. Добрые соседи могут угостить напитком собственного изготовления, который окажется плохо очищенным самогоном или домашней настойкой, хорошо, если в его составе нет метилового спирта. Но тут не угадаешь.

– Луше воздержаться от алкоголя. Но если вы все-таки решили выпить, то возьмите качественный продукт. Пейте небольшими порциями под хорошую закуску, можно запивать алкоголь водой, так он будет меньше воздействовать на организм. И если начали с сухого вина, сухим вином и закончите: повышение градуса и смешивание разных напитков приведет только к головной боли утром и тяжелому похмелью. Так что первый день нового года вряд ли станет для вас радостным, – уверена Инна Андреевна.