



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Ботулизм. Как уберечься от заболевания

**О**сень – время заготовки и консервирования, а значит и время напомнить о таком коварном заболевании как ботулизм.

Ботулизм – это заболевание в результате отравления токсинами бактерий ботулизма, которое протекает с симптомами тяжелого поражения нервной системы.

Токсин ботулизма очень опасен, по силе воздействия на организм он несомненный лидер среди большинства химических и биологических ядов. Опасность этих токсинов заключается ещё и том, что обнаружить их "на вкус и цвет" невозможно. Ни маринад, ни рассол не изменят своего вкуса или прозрачности. Ядовитые свойства ботулотоксина под влиянием пищеварительных ферментов могут усиливаться в десятки и сотни раз.



### Меры профилактики ботулизма

- ◆ В вопросах профилактики ботулизма основным является чистота сырья. Поэтому чем чище отмыты овощи перед консервированием, чем тщательнее промыта рыба перед посолом, тем меньше вероятность попадания в продукт возбудителя ботулизма. Рыбу перед посолом в домашних условиях необходимо освободить от внутренностей, тщательно промыть наружную и внутреннюю поверхности.
- ◆ При домашнем консервировании, особенно овощей, содержащих мало природной кислоты, необходимо добавлять по рецептуре уксусную, лимонную кислоты, т. к. возбудитель ботулизма не любит кислую среду.
- ◆ Для консервирования необходимо использовать только свежие продукты питания.
- ◆ Лучше всего засолку и маринование производить в емкостях со свободным доступом воздуха в связи с тем, что образование токсина ботулизма происходит в условиях отсутствия кислорода (в герметично закрытых банках).
- ◆ Стерилизацию консервированных продуктов производить при температуре 80 градусов в течение 15-30 минут.
- ◆ При консервировании в банках необходимо знать, что выработка токсина не происходит при наличии в среде 8% поваренной соли или 55% сахара.
- ◆ Важно хорошо простерилизовать банки и крышки непосредственно перед закладкой в них продуктов. Малейшее вздутие крышки – причина для категорического отказа от употребления в пищу содержимого данной банки.
- ◆ Хранить консервированные продукты нужно при температуре ниже +14 градусов, т.к. при этом выработка токсина прекращается.
- ◆ Также нужно категорически исключить приобретение изготовленных в домашних условиях консервов, вяленой, копченной, соленой рыбы и других продуктов питания в местах незаконной торговли у частных лиц.

**Придерживайтесь этих несложных правил, это поможет уберечь вас и ваших близких от ботулизма**