**День солений. Профилактика ботулизма и правила выбора качественных консервов**

28 января – день солений. Соление – традиционный метод консервации овощей и фруктов. Соль – основной компонент при консервации продуктов. Соль – настоящее спасение в борьбе за сохранность продуктов, именно поэтому она так высоко ценилась на Руси. Всеми любимые — соленые огурцы, помидоры, квашеная капуста, грибы и прочие разносолы – эти вкусные «результаты» поисков людьми лучших способов длительного хранения запасов – позволяли расширить ежедневный рацион.

Основным недостатком солений является их высокое содержание соли.

**Доказано, что избыточное потребление соли является фактором риска развития сердечно-сосудистых и других заболеваний.**Сокращение потребления поваренной соли снижает артериальное давление, что, в свою очередь, уменьшает в дальнейшем риски сердечно-сосудистых заболеваний.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует ограничивать потребление натрия 2 г в день для взрослых, что соответствует 5 г поваренной соли (одна чайная ложка).

**При приготовлении домашней консервации необходимо помнить, что именно домашние заготовки чаще всего бывают причиной смертельно-опасного заболевания – ботулизма.**

Ботулизм — тяжелая инфекционная болезнь, вызываемая бактериальным токсином, известна человечеству с давних времен.

Возбудители ботулизма живут только при отсутствии доступа кислорода. Именно поэтому ботулизмом часто заболевают после употребления герметически закрытых консервов, солений и копчений домашнего производства, где в толщу продукта не проникает воздух, и создаются благоприятные условия для сохранения возбудителя болезни. При этом внешний вид, вкус и запах продуктов не изменяется, иногда, и совсем не обязательно, может отмечаться вздутие консервных банок.  
  
Споры ботулизма широко распространены в природе: их постоянно находят в воде, особенно в придонных слоях, почве, откуда они и попадают в продукты, подвергающиеся консервированию и переработке.

*Советы экспертов Роспотребнадзора по консервации, хранению и покупке качественного продукта.*

**Чтобы защитить себя и близких, соблюдайте несколько правил.**

Для консервации выбирайте только свежие фрукты и овощи. Использовать лежалые и испорченные плоды нельзя.

Тщательно промывайте продукты перед консервацией.

Не готовьте в домашних условиях консервы в герметически закрытых банках из грибов, мяса, рыбы, моркови, свеклы, портулака и укропа. Эти продукты трудно отмыть от мелких частичек почвы и спор возбудителей ботулизма.

Помните, что во время консервации чистым должно быть все, включая рабочее место, руки, используемый инвентарь.

В процессе подготовки к консервации отсортировывайте ягоды, фрукты, овощи по размеру и степени зрелости. Приблизительно одинаковые плоды провариваются равномерно, а это значит, ниже риск порчи продукта.

Внимательно осматривайте стеклянные банки перед употреблением, чтобы выявить в стекле возможные воздушные пузырьки, раковины, внутренние трещины, проверяйте целостность горловины. Поврежденные банки использовать нельзя – они не выдержат режима термической обработки или их невозможно будет герметично закрыть.

Тщательно промывайте банки – для этого можно использовать соду; также желательно взять новую губку.

Осторожно стерилизуйте банки. Как правило, они изготавливаются из стекла не очень высокой термостойкости, поэтому при резкой смене температуры могут лопнуть. Чтобы этого не случилось, холодные банки погружайте в горячую воду постепенно, нагревая их сначала на пару. Есть и другие способы стерилизации, например, в духовке, микроволновке.

Не забывайте стерилизовать крышки. Банки и крышки необходимо кипятить не менее 30 минут.

Выбирайте проверенные рецепты и четко следуйте им, не экспериментируйте с концентрацией уксуса, соли и сахара. Это может привести к ухудшению вкуса и порчи заготовок.

При консервации используйте соль (не менее 10 % соли на 00 г продукта) и уксус.

Воду лучше использовать фильтрованную.

Закрывайте банку быстро и надежно. Затем проверяйте герметичность, перевернув банку. Если ничего не капает, значит, все в порядке.

Хранить заготовки следует в темном, сухом, прохладном месте. В идеале это погреб, но для городских жителей более реальные места хранения – холодильник, шкаф на балконе или кладовка (если там не жарко).

Вздувшиеся банки следует немедленно выбрасывать. Также нельзя есть продукт, если вы видите помутнение рассола, плесень.

Перед употреблением в пищу консервы, приготовленные из опасных продуктов, подвергайте достаточной, в течение 15-20 минут, температурной обработке. Кипячение разрушит токсин, если он образовался в консервах. К ботулиническому токсину особенно чувствительны дети. Им можно давать консервы домашнего приготовления только после предварительной тепловой обработки.

Соблюдайте общепринятую технологию приготовления: не уменьшайте количество соли, уксуса, не сокращайте время тепловой обработки.  
  
**При покупке готовых консервированных продуктов соблюдайте следующие правила.**

Приобретайте консервы только в санкционированных местах торговли. Не рекомендуется покупать подобный товар у частных лиц, например, в деревне или на трассе.

Внимательно осматривайте товар. Не берите вздувшиеся тары, банки с повреждениями (мятые, поцарапанные), ржавчиной.

Отдавайте предпочтение плотно набитым консервам. В стеклянной банке сразу видно соотношение продукта и жидкости. Если берете непрозрачную тару, сначала встряхните ее.

Смотрите на дату изготовления и срок годности. Дата, когда банка была закрыта, имеет значение. Лучше, когда сезонные продукты законсервированы в период сбора урожая.

Не ешьте консервы, если после вскрытия банки на ее внутренних стенках вы обнаружили ржавчину или темные пятна.

Если после употребления консервированных продуктов вы почувствовали себя плохо, немедленно обратитесь к врачу. Берегите здоровье!

Больше полезной информации по санитарной безопасности и профилактике опасных заболеваний на сайте [санщит.рус](https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/).

Информация подготовлена по материалам сайтов: здоровое-питание.рф, [https://санщит.рус/](https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/), <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/>