



Рыбалка без риска: о чем нужно помнить.

Рыба – ценный продукт питания, источник белка, витаминов и полезных жирных кислот. Но, к сожалению, рыба также может быть источником паразитарных заболеваний.

Чем опасны эти паразиты? Они могут вызывать различные заболевания, поражающие печень, поджелудочную железу, кишечник и другие органы. Симптомы могут варьироваться от легкого дискомфорта в животе до серьезных нарушений здоровья. Описторхоз, например, может приводить к развитию холангита, холецистита, панкреатита. Дифиллоботриоз вызывает дефицит витамина B12 и анемию.

Заражение происходит при употреблении сырой, недостаточно прожаренной, просоленной или провяленной рыбы, содержащей личинки паразитов. Также заражение может произойти при использовании одного и того же инвентаря (ножей, разделочных досок) для сырой рыбы и других продуктов, которые не подвергаются термической обработке.

Соблюдайте простые правила, чтобы рыбалка приносила только положительные эмоции:

Хранение. Соблюдайте условия хранения рыбы и рыбной продукции. Не забывайте и об условиях хранения и продовольственного сырья: – охлаждённая рыба – при температуре не выше 5°C; – мороженая – при температуре не выше -18°C; – подмороженная – при температуре от -3°C до -5°C. Не допускайте размораживания замороженной рыбы в процессе хранения, перевозки и реализации. Используйте вакуумную упаковку для предотвращения контакта рыбы с воздухом и бактериями.

Тщательная термическая обработка

Варите рыбу не менее 20 минут с момента закипания, жарьте – не менее 20 минут с каждой стороны под крышкой, запекайте в духовке – не менее 30-40 минут. Правильная термическая обработка убивает личинки паразитов

Правильная засолка

Для уничтожения личинок широкого лентеца солить рыбу необходимо в течение 14 дней при концентрации соли 14% к весу рыбы. Для уничтожения личинок описторхисов – солить мелкую рыбу (до 25 см) в течение 10-14 дней, крупную (свыше 25 см) – в течение 18-21 дня при концентрации соли 14-16%.

Замораживание

Личинки паразитов погибают при длительном замораживании. Рекомендуется замораживать рыбу при температуре -20°C в течение не менее 72 часов.

Ветеринарный контроль

Если вы покупаете рыбу у частных лиц, поинтересуйтесь, был ли проведён ветеринарный контроль. Откажитесь от дегустации сырой рыбы. Не пробуйте сырую рыбу во время приготовления – это самый распространенный способ заражения паразитами. Не скармливайте сырую рыбу домашним животным. Домашние животные также могут заразиться паразитарными заболеваниями.

День рыбака – это отличный повод насладиться любимым занятием и порадовать себя вкусной рыбой. Но помните о безопасности! Соблюдение простых правил поможет вам избежать заражения паразитами и сохранить здоровье. Приятной рыбалки и крепкого здоровья!

Старший специалист 3 разряда
ТО управления Роспотребнадзора
по Брянской области в Унечском,
Мглинском, Стародубском и
Суражском районах Брянской области

Акуленко Н.С.