

КАКИЕ ПРОДУКТЫ СЛЕДУЕТ ХРАНИТЬ В  
ХОЛОДИЛЬНИКЕ?  
Which Foods Should You Keep in the Fridge?

**NSW Multicultural Health Communication Service**

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)

phone: (02) 9382 8111

Все знают, что мясо, рыбу, птицу, молочные продукты нужно держать в холодильнике, но не все знают, что это относится и к рису, и к макаронным изделиям. Не нужно хранить в холодильнике сырые рис и макароны, но вареные продукты, а также вермишель и лапшу домашнего приготовления нужно хранить в холодильнике. Если оставить их на ночь в кастрюле на плите или на кухонном шкафчике, или на прилавке магазина или ресторана, в них развиваются бактерии, которые приводят к отравлениям. Это относится и к китайским сладостям, сделанным из саго, и любой пище, приготовленной с майонезом, - салатам, сэндвичам. Все это нужно держать в холодильнике и вынимать непосредственно перед употреблением. ;

Если вы покупаете эти продукты в магазине и видите, что они лежат на прилавке, а не в холодильнике, спросите у продавца, есть ли у них эти продукты в холодильнике. Если у них этого нет, идите в другой магазин. (Когда продукты хранят в холодильнике, это не значит, что они несвежие.)

В большинстве случаев отравления происходят из-за того, что в пищу употребляются продукты, которые длительное время лежали не в холодильнике. Отравления происходят в любое время года, но летом, когда жарче, их намного больше. Поэтому любой человек, который готовит пищу дома или в ресторане, должен знать, как ее правильно хранить. Самое простое правило - пища должна быть или обжигающе горячей, или очень холодной. Очень высокая и очень низкая температура убивает бактерии, вызывающие отравления. Бактерии развиваются в пище, оставленной при комнатной температуре. Помните, что по вкусу, внешнему виду или запаху не всегда можно определить, пригодна ли пища к употреблению. Она может быть нормальной на вкус, но все равно содержать болезнетворные бактерии.

Если вы подаете холодные закуски, они должны быть прямо из холодильника. Это относится к морепродуктам, мясу, птице, овощам, салатам, салатам с рисом, тортам и пирожным с кремом и сливками.

Если вы приготовили горячее блюдо, которое нужно поставить в холодильник, не нужно остужать его. Переложите его в большую мелкую посуду или в несколько маленьких контейнеров. Если вы купили готовую курицу, которую вы собираетесь есть позже, выньте ее из пакета и разделите на маленькие порции, затем положите в холодильник. Остатки консервированных продуктов нужно переложить в контейнер с крышкой и поставить в холодильник.

Если вы вынимаете из морозилки мясо птицу или рыбу, поставьте их в холодильник для постепенной разморозки или в микроволновую печь. Не оставляйте продукты для разморозки при комнатной температуре, на них тут же начинают размножаться бактерии. Не замораживайте снова размороженные продукты. Сразу же готовьте или храните их в холодильнике не более суток.

Сырой фарш, субпродукты, рыба, птица всегда должны храниться в холодильнике, причем в самом холодном отсеке. Когда кладете в холодильник сырое мясо, убедитесь, что с него не капает на готовую пищу на нижней полке.

Телефонные номера правильны на момент публикации.  
Вам может потребоваться проверить эти номера по телефонному справочнику.