

Для любого человека важнейший фактор- это его здоровье. Очевиден тот факт, что во многом работа нашего организма зависит от качества продуктов питания, которые мы употребляем.

В этом году Всемирный день прав потребителей проходит под девизом: «Исключить антибиотики из меню». В данной статье хотелось бы осветить эту тему.

По [ГОСТ 21507-2013](#):

Антибиотик — вещество микробного, животного или растительного происхождения, способное подавлять рост определённых микроорганизмов или вызывать их гибель.

Антибиотики широко используются для лечения больных животных. Без антибиотиков современное животноводство просто не могло бы существовать в том виде, в каком оно существует на данный момент. Полный отказ от антимикробных препаратов в нынешних промышленных условиях не реален, так как это может привести к вспышкам инфекций, передающихся потребителям через заражённую продукцию животноводства и птицеводства.

Обнаружить антибиотики в продуктах питания может только экспертиза, которая, может быть проведена исключительно в аккредитованных лабораторный центрах(далее - ИЛЦ) В соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза ИЛЦ Россельхознадзора проверяют продукцию лишь на наличие четырех видов антибиотиков, а их более 300 видов и процедура эта является не обязательной. Исследования животноводческой продукции проводятся с целью получения сертификата качества. Потребитель в этом вопросе зависит от системы качества контроля сырья и готовой продукции предприятий производителя.

Отказываться полностью от употребления продуктов животного происхождения не стоит, так как существуют способы, которые помогут Вам предотвратить попадание антибиотиков в организм.

Что можно сделать? В первую очередь - уменьшить пассивный прием антибиотиков. Для этого нужно самым тщательным образом выбирать продукты питания. Обязательно нужно смотреть на срок годности, и не только для того чтобы выбрать свежий продукт. Продукты, имеющие минимальный срок годности, изготовлены с минимумом вредных составляющих. Логично, что творог или молоко не может храниться месяц, сыр лежать на полке 3 месяца, а морепродукты – полгода. Можно услышать о том, что **антибиотики, содержащиеся в мясе, рыбе, молоке и яйцах**, разрушаются при тепловой обработке и, таким образом, не могут оказывать никакого влияния на здоровье тех, кто эти продукты употребляет. Разумеется, никто не ест мясо в сыром виде, молоко перед продажей подвергается пастеризации, яйца также, сырыми есть не рекомендуется. Чем дольше подвергать продукты тепловой обработке, тем больше они очистятся от содержания лекарства.

Употребление в пищу нейтрализаторов антибиотиков также способствует их выведению. Такими нейтрализаторами являются: черника, брокколи, клюква, пряности, различные травяные чаи.

Соблюдайте приведенные выше рекомендации и будьте здоровы!

Статья подготовлена юрисконсультком консультационного пункта по защите прав потребителей Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Белгородской области в Старооскольском районе» О.С. Клименко