

균형잡힌 식생활

성장기 청소년은 비타민과 무기질 섭취를 위해 다양한 식품군이 골고루 포함된 균형 있는 식사를 하는 것이 중요합니다.



출처: 식품안전나라

6월 식중독 주의 정보

여름철에 많이 발생하는 **병원성대장균 식중독** 주의 요령에 대해 알아보시다.

병원성대장균이란? 동물의 장내에 서식하는 대장균 중 일부 장세포에 침입하거나 독소를 생성하여 병원성을 나타내는 균으로 장내염증과 설사 및 구토 등을 유발시킨다.

■ 오염 경로

- 오염된 물(지하수 및 음용수)이나 식품, 오염된 식품 조리도구 등으로 인한 교차오염, 생산자의 비위생적 처리 등

■ 대표 증상

- 주로 복통, 구토, 설사, 피로, 탈수

*장출혈성대장균(O157:H7에 감염된 경우, 혈성 설사까지 발생할 수 있음

■ 주의요령

- 조리 및 식사 전 30초 이상 비누로 손씻기
- 생으로 섭취하는 채소 과일은 소독 세척하기
- 육류, 생선, 채소과일류 칼도마는 구문 사용
- 세척한 식재료는 바로 조리 또는 냉장보관
- 육류 등은 중심온도 75 1분 이상 익혀먹기
- 위생적인 조리기구 관리