

Информация по сохранению здоровья в праздники – рекомендации по питанию, термической обработке продуктов, поведению на природе

В преддверии грядущих всероссийских праздников, Центр гигиены и эпидемиологии в г. Катав-Ивановске напоминает о правилах и рекомендациях, которые помогут обеспечить безопасность для здоровья во время отдыха на природе.



Чтобы не омрачить майские выходные дни, нужно помнить об опасностях, которые могут поджидать челябинцев на природе: о риске присасывания клеща, пищевых отравлениях и кишечных инфекциях при употреблении некачественных или недостаточно подготовленных к употреблению продуктов питания.

Как же провести майские праздники с пользой, не навредив своему здоровью? Вот несколько советов:

- подготовку к отдыху на природе необходимо проводить заблаговременно (рассчитать и закупить продукты питания, питьевую воду, одноразовую посуду), стоит отметить, что приобретать продукцию следует в стационарных организациях торговли или на продовольственных рынках по продаже продукции животного и растительного происхождения, где имеются лаборатории ветеринарно-санитарной экспертизы;

- формирование запаса продовольственного сырья и продуктов питания нужно производить с учетом их сроков и условий хранения;

- приготовление блюд желательно осуществлять при помощи одного из надежных способов обеззараживания пищевого сырья - термическая обработка (варка, жарение, припускание, обработка паром);

- если собираетесь готовить шашлык или мясо гриль на решетке, не поливайте их соусами.

Следует помнить, что мясо должно быть свежим и мариновать его необходимо накануне выезда на природу. Шашлык следует готовить из нежирной телятины или свинины, белого мяса рыбы. Готовить шашлык из мяса птицы нежелательно, так как оно недостаточно прожаривается в толще мяса, что создает риск заболеть сальмонеллезом. Идеальна рыба на гриле — главное, чтобы мясо рыбы было плотным. А на гарнир следует выбрать зелень, листовые овощи, помидоры, огурцы, немного ржаного или цельнозернового хлеба, адыгейский сыр (сыр можно порезать на одинаковые пластины, разместить на решетке и запечь);

- с целью более легкого и правильного питания не следует готовить салаты с добавлением майонезов и других покупных соусов. Отдайте предпочтение свежим овощам и зелени. Овощи и листовую зелень обязательно промойте дома под проточной водой и обсушите. Не следует также покупать колбасы и другие мясные продукты, которые не полезны для организма, а при высокой температуре воздуха могут испортиться;

- рекомендации для приготовления на гриле: заворачивайте еду в фольгу, которая минимизирует образование канцерогенных веществ; удаляйте обугленные части;

- планирование объема пищи собственного приготовления должно быть на один прием: отсутствие холодильного оборудования не позволит сохранить её без изменений качества и микробной порчи до следующего дня;

- употребление большого количества алкогольных напитков на открытом воздухе чревато нежелательными последствиями: ухудшение самочувствия, неконтролируемое поведение в опасных зонах;

- при отсутствии условий мытья столовой посуды необходимо предусмотреть наличие одноразовой пластиковой и бумажной тары в достаточном количестве;

- необходимо помнить, что высокая температура, подвижный образ жизни во время отдыха повлекут увеличение объема потребляемой жидкости, поэтому нужен запас питьевой бутилированной воды;

- соблюдению правил личной гигиены членами семьи и гостями на природе поможет наличие салфеток, в т.ч. и с антисептическим эффектом, бумажных полотенец;

- пребывание на природе без укомплектованной аптечки недопустимо (рекомендации необходимо получать у лечащего врача, педиатра, которыми будут оговорены и те случаи, когда самолечение категорически запрещено и необходимо обращение в лечебное учреждение);

- при наличии в семье детей и членов семьи, имеющих врачебные рекомендации по питанию, учесть необходимость обеспечения детского и диетического питания;

- скоропортящуюся пищевую продукцию необходимо транспортировать в сумках холодильниках или термопакетах, обеспечивающих их наилучшую сохранность;

- для предотвращения укусов клещей для пребывания на природе рекомендуем использование приспособленной одежды: рубашка должна иметь длинные рукава, которые у запястий укрепляют резинкой; рубашку заправляют в брюки, концы брюк - в носки и сапоги; голову и шею закрывают косынкой; также для защиты от клещей используют отпугивающие средства – репелленты, которыми обрабатывают открытые участки тела и одежду; перед использованием препаратов следует ознакомиться с инструкцией.

При соблюдении данных рекомендаций отдых на природе укрепит ваше здоровье и поднимет настроение. Желаем, чтобы эти майские праздники порадовали не только хорошей погодой, но и прекрасным самочувствием и отличным настроением.

ФФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области в городе Катав-Ивановске»