

Как встретить Новый год не навредив здоровью.

Новый год – самый долгожданный и любимый праздник не только для детей, но и для взрослых. Однако зачастую его празднование могут омрачить проблемы со здоровьем. Для того, чтобы встретить Новый год, не навредив своему здоровью, нужно соблюдать простые рекомендации:

- *Приобретайте продукты* с учетом сроков годности, условий для хранения, объема потребления семьей.
- Приобретайте продукты питания только в установленных санкционированных местах.
- Если Вы приобретаете готовую пищу обращайте внимание на время изготовления продукта и срок его реализации. Полуфабрикаты, изделия из мяса обязательно подвергайте повторной термической обработке, а пирожные с кремом, торты храните только в холодильнике и не забывайте о том, что это — скоропортящиеся продукты.

В новогодние дни возрастает риск пищевых отравлений и острых кишечных инфекций. Пищевые продукты являются хорошей средой не только для сохранения, но и для размножения возбудителей острых кишечных инфекций без изменения внешнего вида и вкуса продукта.

Наиболее опасными продуктами питания для возникновения инфекции являются многокомпонентные салаты (в первую очередь заправленные майонезом и сметаной), кондитерские изделия с кремом, шаурма, изделия из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студень и холодец и др. На поверхности плохо промытых овощей могут оставаться возбудители кишечных инфекций.

Во время приготовления пищи в домашних условиях необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- соблюдать правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся;
- тщательно промывать (с обработкой кипятком) зелень, овощи и фрукты;
- салаты, изделия из рубленого мяса, студень готовить в домашних условиях в небольшом количестве, чтобы не хранить остатки блюд более суток. Не стоит резать салат впрок, не заправляйте всю порцию салата сразу;
- не смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо прокипятить или прожарить;
- пирожные, торты с кремом необходимо хранить в холодильнике, не забывая о том, что это скоропортящиеся продукты;
- не хранить скоропортящиеся продукты и готовые салаты при комнатной температуре более 2 часов;
- ни в коем случае не заниматься приготовлением пищи для семьи и гостей, если чувствуете себя не здоровым (особенно при расстройстве стула, тошноте, боли в животе)!
- в холодильнике соблюдать принцип товарного соседства – не ставить мясо на разморозку на вторую полку, если на нижней полке открытый салат или торт.

Новогодний стол, чаще всего, это изобилие калорийной пищи. А все это ведет к перееданию.

Соблюдайте очередность блюд. Диетологами доказано, самое оптимальное съесть сначала салат, а затем уже более сытные вторые блюда и горячее. Пусть на столе больше будет овощных салатов и закусок. Не нужно стремиться попробовать абсолютно все блюда.

Не садитесь за праздничный стол голодным. Диетологи советуют не пропускать 31 декабря завтрак, обед и ужин. Соблюдайте обычный рацион дня. Это позволит избежать переедания в самую новогоднюю ночь.

- **Не стоит всю ночь проводить за столом, смотря телевизор и поглощая пищу.** Устройте для себя и своих гостей конкурсы, потанцуйте или погуляйте на свежем воздухе.
- Не запивайте пищу газированными напитками. Они вызовут вздутие живота. Умеренно употребляйте алкоголь.

Избежать проблем со здоровьем возможно с помощью новогодней домашней аптечки. Что должно входить в ее состав?

Переедание и отравление – ферментные препараты, средства от изжоги, а также противодиарейные, противорвотные. Что касается алкогольного отравления, то здесь не обойтись без адсорбентов и средств для промывания желудка.

Медики рекомендуют быть **осторожными с пиротехникой**. В аптечке должны быть средства на случай таких травм: средства для остановки кровотечений, резиновый жгут, йод или зеленка, раствор перекиси водорода, пластыри, бинты, вата, антисептические мази и противоожоговые средства.

В новогодней аптечке обязательно должны быть обезболивающие или спазмолитические препараты на случай **головной, зубной, желудочной** и других болей.

Аллергикам следует запастись антигистаминными препаратами, а астматикам – ингалятором, диабетикам – пластинками для глюкометра и шприцами.

Больным, страдающим хроническими заболеваниями, необходимо купить лекарства, назначенные врачом для ежедневного приема, заранее и про запас. В частности, это касается рецептурных препаратов, не исключено, что в дежурных аптеках их может просто не оказаться.

По словам медиков, осторожность следует проявить тем, кто принимает антидепрессанты (в сочетании со спиртным они могут вызвать гипертонический криз), противоаллергенные средства, сердечно-сосудистые препараты и использует инсулин. На фоне приема алкоголя снижается эффективность и усиливается побочное действие ряда антибактериальных средств.

Медики призывают отказаться от потребления алкоголя в праздники больным сахарным диабетом, астмой желчнокаменной болезнью, гипертонией.