

Правила питания в жару: предупредим ОКИ и пищевые отравления



Продолжается время отпусков, путешествий, отдыха на природе, время наслаждаться жизнью. Пришла и жара. В это время довольно часто хорошее самочувствие зависит от осведомленности и личной гигиены человека. Из-за жаркой погоды увеличивается риск возникновения пищевых отравлений в результате употребления некачественных продуктов.

Чтобы не попасть в зону риска, следует соблюдать ряд правил, соблюдая которые можно максимально обезопасить себя и своих близких от болезней, связанных с употреблением продуктов питания:

- приобретайте продукты в установленных местах, где вам гарантируют их надлежащее хранение и качество;

- всегда проверяйте срок годности покупаемого товара;

- тщательно следует оберегать от загрязнения пищевые продукты, уже подвергнутые тепловой обработке, в таких продуктах микробы размножаются легче, чем в исходном пищевом сырье, где продолжают в течение некоторого времени действовать защитные вещества живых клеток, подавляющие жизнедеятельность микробов;

- скоропортящиеся продукты (мясные, рыбные, молоко и молочные продукты, полуфабрикаты, кондитерские и кулинарные изделия) необходимо хранить в холодильных установках при температуре, не превышающей требований изготовителя, указанных на этикетках, маркировочных ярлыках, употреблять до истечения установленных сроков годности;

- обеспечить достаточную тепловую обработку пищевых продуктов в процессе изготовления (проваривание, запекание, тушение) с целью обеспечения гибели

микроорганизмов, для которых пищевые продукты являются благоприятной средой для размножения;

как известно животные, птицы могут являться носителями возбудителя сальмонеллезной инфекции у человека, поэтому необходимо всегда помнить об этом и подвергать тщательной обработке мясные продукты, в том числе из птицы, яйцо;

в бытовых холодильниках, которые используются как для готовых к употреблению продуктов, так и для хранения продовольственного сырья (мясо, рыба, яйцо, полуфабрикаты), должно быть обеспечено вертикальное и горизонтальное разграничения – на верхних полках хранить готовые к употреблению продукты, на нижних – сырые, неочищенные продукты; с целью исключения обсеменения готовых к употреблению продуктов не допускать соприкосновения их с сырыми продуктами;

любые фрукты, ягоды, овощи перед употреблением необходимо тщательно промывать под проточной водой, хранить также рекомендуется в холодильном оборудовании;

важно отметить, что источником многих инфекций являются насекомые, в том числе мухи, тараканы и др., поэтому нельзя допускать их наличие в помещениях, где осуществляется хранение и приготовление пищи.

Существует несколько основных правил питания летом, которые помогут чувствовать себя хорошо даже в жаркую погоду.

Правильно утоляем жажду:

то, что нужно много пить в летнюю жару, знают, наверное, все, а вот над тем, что лучше пить, задумываются немногие. Конечно же, проще всего зайти в первый попавшийся магазин и купить чего-то похолоднее и повкуснее – газировку, сок или пиво. Но чаще всего после таких напитков пить хочется еще сильнее. Лучше всего утолит жажду обычная вода, в нее можно немного добавить лимона, или несладкий зеленый чай.

Облегчаем рацион питания:

летом организму нужна менее калорийная пища. Лучше отказаться от жирного мяса, жареных блюд, тортов. Вместо этого налегаем на фрукты и овощи, а также кисломолочные продукты. В жару наше сердце и сосуды работают с усиленной нагрузкой. Чтобы поддержать их, нужно употреблять продукты с высоким содержанием калия. В первую очередь это картофель. Неслучайно одним из самых популярных летних блюд является молодая картошка с зеленью. Много калия (а еще кальций, магний и необходимые нам витамины) содержат бананы, кунжут, брокколи и шпинат.

Не переедаем:

в жару лучше питаться часто, но небольшими порциями. Небольшие порции не будут нагружать пищеварительную систему, и вас не будет беспокоить чувство тяжести. Основные приемы пищи лучше перенести на прохладное время суток – утро и вечер. В обед лучше всего употреблять овощные и фруктовые салаты,

каши, хорошо подойдут холодные супы. В жару с такой едой ваш организм легко справится, а вот мясо и рыбу лучше употребить на завтрак или на ужин. В прохладе организму будет легче переварить эту пищу. Для перекусов хорошо подойдут фрукты или кисломолочные продукты с небольшим содержанием жира.

Больше витаминов:

не забываем, что вместе с потом наш организм теряет большое количество витаминов и микроэлементов. В результате появляется вялость, ослабляется иммунитет. Чтобы этого избежать, ешьте в большом количестве свежие сезонные фрукты, овощи и ягоды. Не закупайте овощи и фрукты впрок, так как при длительном хранении они теряют полезные свойства.

И напоследок: не забывайте про правила личной гигиены. Всегда к приему пищи приступайте с чистыми руками. В жару микробы чувствуют себя, как на курорте, и риск получить диагноз одной из кишечных инфекций очень велик.

Ваше здоровье в ваших руках. Пусть продолжение летнего сезона послужит только укреплению вашего здоровья.

Помощник врача-эпидемиолога (отдела эпидемиологии) Пилясов В.А.

Отдел эпидемиологии Государственное учреждение «Слонимский зональный центр гигиены и эпидемиологии» тел. 8 (01562) 6-60-16