

Как встретить Новый год не навредив здоровью

Новый год — один из самых любимых и долгожданных праздников не только для детей, но и для взрослых. Для того, чтобы встретить Новый год, не навредив своему здоровью, нужно соблюдать простые рекомендации.

В первую очередь, чтобы не навредить собственному здоровью и здоровью своих гостей, необходимо обращать внимание на срок годности продуктов, которые вы покупаете к праздничному столу. Внимательно изучайте всё, что написано на этикетке: изготовителя, состав, дату изготовления, условия хранения и, конечно же, срок годности.

«Приобретайте продукты питания только в установленных санкционированных местах. Это в первую очередь касается консервированных и скоропортящихся продуктов. Не стоит покупать «с рук» продукты домашнего приготовления — различные консервы, сушеные грибы, рыбу, сало домашнего копчения — есть риск серьезно отравиться и, что еще хуже, стать жертвой тяжелого заболевания – ботулизма.

Готовя новогодние салаты, горячие блюда и холодные закуски, не забывайте тщательно мыть фрукты и овощи, не храните подолгу в холодильнике торты и пирожные с кремом, а полуфабрикаты из мяса обязательно подвергайте повторной термической обработке.

Новогодний стол, чаще всего, это изобилие калорийной пищи. Кроме того, за новогодней ночью следует череда застолий в гостях у друзей, родственников и коллег. 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. Чем разнообразнее всё отведанное за праздничным столом, тем больше нагрузка на пищеварительную систему.

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 саму 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.

Рекомендации по профилактике пищевых отравлений в период новогодних праздников.

С наступлением новогодних праздников возрастает опасность возникновения и распространения инфекционных заболеваний, передающихся пищевым путем. Причинами возникновения заболеваемости выступают увеличение объемов используемых в пищу продуктов без термической обработки (овощи, фрукты, салаты, холодные закуски и т.п.), неорганизованные площадки для отдыха. С пищевыми продуктами в организм человека могут попадать возбудители как бактериальной (сальмонеллез, кампилобактериоз, иерсиниоз, дизентерия), так и вирусной природы (норовирусная, ротавирусная инфекции, вирусный гепатит А). Так-

же пищевые продукты могут служить источником токсинов различных микроорганизмов, накапливающихся в продуктах в процессе их жизнедеятельности и вызывающих пищевые токсикоинфекции.

В качестве причин пищевых отравлений и инфекционных заболеваний выступают нарушения технологии приготовления блюд, нарушение условий их хранения, несоблюдение правил личной гигиены, лицами занятыми изготовлением пищевых продуктов, в том числе занятыми приготовлением пищи в быту. Наиболее опасными в эпидемиологическом отношении являются многокомпонентные салаты, заправленные майонезом и сметаной, кремовые кондитерские изделия, изделия из рубленого мяса (котлеты, паштеты, рулеты и т.п.), студни, заливные и другие продукты. На поверхности плохо промытых овощей, фруктов, зелени могут находиться возбудители инфекционных заболеваний.

В целях профилактики инфекционных заболеваний и пищевых отравлений обращаем внимание населения на соблюдение следующих рекомендаций:

- не приобретать пищевые продукты и не пользоваться услугами общественного питания в нестационарных предприятиях при несоблюдении вышеуказанных требований индивидуальными предпринимателями и юридическими лицами эксплуатирующими данные предприятия;

- соблюдение технологии приготовления блюд в домашних условиях (использование отдельного разделочного инвентаря (доски, ножи) для обработки сырой и готовой к употреблению продукции, тщательная обработка рук перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией, качественное проведение промывки овощей, зелени, фруктов). Сырые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, рекомендуется выдерживать в 3-процентном растворе уксусной кислоты или 10-процентном растворе поваренной соли в течение 10 мин. с последующим ополаскиванием проточной водой;

- не рекомендуется оставлять на следующий день салаты, винегреты, паштеты, студни, заливные блюда, изделия с кремом, мясо отварное, рубленые изделия из мяса, птицы, рыбы, соусы, напитки собственного производства, допускается их хранение в холодильнике не более 18 часов с момента изготовления;

- соблюдение простых правил товарного соседства в процессе хранения пищевых продуктов в холодильном оборудовании, а именно хранение готовых блюд и полуфабрикатов высокой степени готовности на верхних полках, сырой продукции – на нижних;

- изготовление и приобретение в торговой сети готовых салатов, изделий из рубленого мяса, студней, кремовых кондитерских изделий в небольших объемах, их хранение при температуре от плюс 2°С до плюс 6°С ограниченный период времени;

- при приобретении продуктов питания обращать внимание на указанные изготовителями даты производства, сроки годности и условия хранения;

- при наличии недомоганий, особенно со стороны желудочно-кишечного тракта, не допускать участия в процессе приготовления пищи, не практиковать самолечения, обращаться в медицинские учреждения за своевременной квалифицированной помощью.