

Как правильно питаться в жару?



В условиях установившейся жары, существует угроза развития инфекционных заболеваний и пищевых отравлений, связанных с употреблением некачественных продуктов питания. В жару особого внимания требует ваш рацион. Как же правильно выбирать продукты питания и питаться в жару?

Ограничьте употребление черного чая и кофе. Сладкие соки и газированные напитки плохо утоляют жажду. Отдайте предпочтение

минеральной воде, зеленому чаю.

Фрукты есть лучше всего по утрам. Апельсины, виноград, сливы, абрикосы, груши, персики, дыни и любые другие фрукты, легко усваиваемые нашим организмом, являются прекрасными составляющими летнего стола, пополняя организм необходимыми витаминами.

В жару тяжелая и жирная пища нежелательны. Жирные сорта рыбы или мяса стоит заменить постными. Необходимо умерить потребление любых печеных изделий и хлеба, мясных продуктов, бобовых, отказаться от бутербродов и продуктов сети «быстрого питания».

Обращайте внимание при покупке продуктов питания на условия их реализации (весь объем реализуемых скоропортящихся продуктов в торговых предприятиях должен находиться в холодильных витринах, которые должны быть оборудованы термометром для контроля температурного режима) сроки годности, указанные на упаковке.



Горячие готовые изделия (пирожки, беляши, чебуреки, котлеты и др.) приобретать только при их реализации из изотермических или подогреваемых емкостей, тележек.

Пить только кипяченую или бутилированную воду.

Скоропортящиеся продукты обязательно хранить в холодильнике при температуре, указанной на упаковке продукта.

Не увлекаться изготовлением и употреблением домашних консервов (мясо, птица, рыба, грибы), особенно - не покупать их у других людей.

В домашних условиях соблюдайте правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд (используйте отдельный разделочный инвентарь), сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся.



Салаты, изделия из рубленного мяса, студень, заливное готовить в домашних условиях и в небольшом количестве, чтобы не хранить остатки блюд более суток.

Не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня. Если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить).

Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морепродукты.

Пирожные, торты с кремом необходимо хранить в холодильнике при температуре +2+4 С.

Сырое мясо, птицу и морепродукты необходимо хранить отдельно от других продуктов. При покупке данного вида продуктов поместите их в отдельную тару во избежание попадания сока или частичек с них на другие продукты.

Избегайте покупки пищевых продуктов с истекшим сроком годности, наличием признаков деформации и бомбажа на таре.

Не покупайте замороженные продукты, если имеются признаки нарушения целостности тары, в которой они хранились.

Размораживайте продукты в холодильнике, а не при комнатной температуре.

Не храните скоропортящиеся продукты и готовые салаты при комнатной температуре более 2 часов, так как это может привести к накоплению бактерий и токсинов и привести к кишечным инфекциям при их употреблении.



Не приобретайте продукты питания, овощи, бахчевые в неустановленных местах торговли.

При отдыхе на природе все скоропортящиеся продукты, которые берете с собой, необходимо держать в сумке-холодильнике. Не рекомендуется брать с собой продукты, не подвергавшиеся термической обработке, молочные продукты, яйца и кондитерские изделия.

Данные рекомендации помогут избежать многих неблагоприятных последствий и сделают отдых приятным.

Будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.

Помощник врача-гигиениста СЭО Радиевская О.Ю.

