Рекомендации как встретить Новый год и не навредить здоровью

В преддверии новогодних праздников Управление Роспотребнадзора по Ростовской области напоминает, как встретить Новый год без вреда для здоровья.

Перед праздниками многие стараются приобретать продукты заранее, но не всегда это полезная привычка. Чтобы избежать неприятностей со здоровьем следует придерживаться следующих рекомендаций:

• Заранее приобретайте только продукты с длительным сроком хранения

• Обращайте внимание на сроки годности, состав продукта, условия хранения

• Приобретайте продукты питания только в разрешенных местах торговли

При изготовлении и хранении блюд опасными для здоровья могут стать многокомпонентные салаты (блюда, которые состоят из нескольких ингредиентов с заправкой из сметаны или майонеза), кондитерские изделия с кремом, полуфабрикаты из рубленного мяса, в этой связи рекомендуем:

• Готовьте салаты, блюда из рубленного мяса, холодец в небольших количествах

• Тщательно промывайте проточной водой и обдавайте кипятком зелень, овощи, фрукты

• Соблюдайте условия хранения продуктов и не забывайте про сроки годности

• Не храните готовые блюда и сырые (мясо или рыбу) вместе

• Не храните заправленные салаты больше суток в холодильнике

• Не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками вчерашней

• Не храните скоропортящиеся продукты при комнатной температуре (творог, молоко, торты и пирожные и др.)

• Чаще мойте руки проточной водой с мылом, процесс мытья должен занимать не меньше 20 секунд

При изготовлении блюд предпочтение отдавайте полезным не только свежим фруктам, овощам и зелени, а также продуктам из них:

• замороженные овощи, зелень, фрукты и ягоды;

• лечо, томаты в собственном соку, томатные паста и пюре;

• томатные и овощные соки без добавления сахара;

• консервированные зелёный горошек, фасоль (включая стручковую), кукуруза;

• квашеная капуста, огурцы, помидоры,

• моченые фрукты

Алкоголь - одна из главных причин падений, тяжелых травм и смертельных исходов. Влияние алкоголя на организм человека пагубно и необратимо, необходимо понимать, что мнимое состояние расслабления от алкоголя не сравнится с последствиями для организма.

Не пренебрегайте принципами здорового и рационального питания, воздержитесь от переедания и избыточного употребления алкогольных напитков.