

## **Как встретить Новый год, не навредив своему здоровью. Рекомендации Роспотребнадзора**

Новый год – самый долгожданный и любимый праздник не только для детей, но и для взрослых. Однако зачастую его празднование могут омрачить проблемы со здоровьем. В новогодние дни возрастает риск пищевых отравлений и острых кишечных инфекций. Готовить пищу надо с учетом сроков годности продуктов питания, совместимости блюд и условий для хранения.

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 также могут оставаться возбудители кишечных инфекций.

Для того, чтобы встретить Новый год, не навредив своему здоровью, нужно соблюдать простые рекомендации:

— продукты для праздничного стола, в том числе мясо, овощи, кондитерские изделия, полуфабрикаты, готовые блюда приобретать в местах организованной торговли (торговые предприятия, рынки, ярмарки); с целью профилактики ботулизма не приобретайте продукцию у частных лиц, особенно консервированные овощи, грибы, мясо, рыбу; копченую и вяленую рыбу. Продукция домашнего изготовления может быть опасна!

-Приобретать продукты нужно с учетом сроков годности, условий для хранения и объема потребления семьей. Приобретать продукты питания только в установленных санкционированных местах.

— обращать внимание на соблюдение условий хранения при реализации продукции: скоропортящиеся пищевые продукты обязательно должны храниться в холодильном оборудовании;

— соблюдать правила личной гигиены, а именно: перед началом приготовления пищи необходимо тщательно вымыть руки, прибрать волосы;

— тщательно промывать продукты (особенно– яйца, зелень) перед их обработкой и нарезкой;

— для нарезки овощей и мяса, а также сырой и готовой продукции использовать отдельный чистый инвентарь (ножи, доски);

— не оставлять нарезанные овощи, не заправленные салаты, маринованное мясо, готовые блюда в тепле, хранение данной продукции должно осуществляться в холодильнике;

— в холодильнике соблюдать принцип товарного соседства – не ставить мясо на разморозку на вторую полку, если на нижней полке открытый салат или торт.

— пирожные, торты с кремом необходимо хранить в холодильнике, не забывая о том, что это скоропортящиеся продукты;

— не смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо прокипятить или прожарить;

— салаты следует заправлять перед подачей на стол. «Вчерашние» заправленные салаты, простоявшие не один час на праздничном столе, представляют собой реальную угрозу вашему здоровью.

Соблюдайте очередность блюд. Диетологами доказано, самое оптимальное съедать сначала салат, а затем уже более сытные вторые блюда и горячее.

Кроме того, важно помнить о калорийности блюд, чтобы не допустить переедания.

Пусть на столе больше будет овощных салатов и закусок. Не нужно стремиться попробовать абсолютно все блюда. Чем разнообразнее всё отведенное 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 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.

Избегайте длительных застолий.

Употребляйте только качественный алкоголь, приобретенный в торговых предприятиях, имеющих лицензию на его продажу, имеющий акцизную марку и товаросопроводительные документы. Перед употреблением алкоголя обязательно покусайте— это снизит вредное действие алкоголя на желудок и отсрочит и уменьшит признаки опьянения. Запивать алкоголь не следует, особенно сладкой и газированной водой, усиливающей действие алкоголя. Не смешивайте также алкоголь и газированные напитки. В этом случае опьянение наступает значительно быстрее. Во время праздничного застолья не злоупотребляйте алкогольными напитками, не смешивайте различные виды алкоголя.

Если за праздничным столом Вы перестарались с блюдами, то 1 января не стоит поддаваться искушению, доесть все, что осталось. Следует отдать предпочтение некрепким бульонам, отварным или приготовленным на пару овощам, кисломолочным (лучше обезжиренным и не сладким) продуктам.

При дискомфорте в животе помогут ферментные препараты. Часто праздники обостряют скрытые заболевания кишечника, поэтому, если чувствуете себя, слишком плохо, обратитесь к врачу.

Источник: <http://82.rospotrebnadzor.ru/directions/nadzor/148071/>