

Сводный медиа-план проекта САНПРОСВЕТ – октябрь 2023

Инфоповоды

- 01 октября – Всемирный день вегетарианства, Международный день кофе, Всемирный день какао и шоколада, Всемирный день татуировщика
02 октября – День детского здоровья, Международный день врача, Всемирный день без алкоголя
03 – 14 октября – Всероссийская горячая линия по профилактике гриппа и ОРВИ
03 октября – День признания вирусов, Всемирный день грибника, Всемирный день трезвости и борьбы с алкоголизмом, Всемирный день ходьбы
04 октября – Всемирный день животных
05 октября – Всемирный день менингита
06 октября – День любителей чеснока
09 октября – Международный день зрения
10 октября – Международный день каши, Всемирный день психического здоровья
12 октября – Всемирный день зрения
13 октября – Всемирный день яйца (сальмонеллез)
15 октября – Всемирный день мытья рук, Всемирный день борьбы с раком груди
16 октября – Всемирный день здорового питания
20 октября – Всемирный день повара
21 октября – Всемирный день борьбы с йододефицитом
22 октября – День орехов
23 октября – День консервирования (ботулизм)
24 октября – Всемирный день борьбы с полиомиелитом, День еды
25 октября – Всемирный день макарон, День жирных продуктов
26 октября – День тыквы
29 октября – Всемирный день борьбы с инсультом, День овсянки, День автомобилиста, Всемирный день врача ультразвуковой диагностики
31 октября – День красной рябины

ОБЩИЕ ИНФОПОВОДЫ:

- 01 октября – Международный день пожилых людей
02 октября – Международный день врача
05 октября – День учителя
28 октября – Всероссийский день гимнастики
31 октября – Международный день Черного моря

О Всемирном дне чистых рук

Всемирный день чистых рук (Global Handwashing Day) отмечается каждый год 15 октября с 2008 года. Идея этой даты принадлежит Генеральной Ассамблее ООН совместно с Детским фондом ЮНИСЕФ и Всемирной организацией здравоохранения.

Процедура мытья **рук** должна стать естественной привычкой для каждого человека, и прививать ее необходимо с самого детства.

Основная цель ежегодного Всемирного дня чистых рук привлечь людей к участию в изменении привычек, показать, как простое мытье рук водой с мылом помогает эффективно бороться с многочисленными заболеваниями.

Роспотребнадзор напоминает, что мытье рук с мылом — это простой и эффективный способ профилактики различных заболеваний. Поэтому необходимо уделять гигиене рук особое внимание.

Берегите свое здоровье, всегда мойте руки до и после использования средств индивидуальной защиты, после посещения общественных мест, транспорта.

По информации международной организации «Глобальное партнерство по мытью рук» мытье рук с мылом играет ключевую роль в борьбе с COVID-19. Мытье рук с мылом разрушает внешнюю мембрану вируса и тем самым инактивирует его. Исследование показало, что регулярное мытье рук с мылом может снизить вероятность заражения COVID-19 на 36%.

Мытье рук с мылом - это самый эффективный и самый доступный способ защититься от множества инфекционных заболеваний, в том числе таких как холера, лихорадка Эбола, шигеллез, атипичная пневмония, гепатит Е и другие. Мытье рук может уменьшить острые кишечные заболевания на 30–48%, снизить количество острых респираторных инфекций на 20%.

Как правильно мыть руки?

- Смочите руки теплой, по возможности, водой и намыльте их (или нанесите небольшое количество жидкого мыла (более предпочтительно) размером с горошину);
- Трите руки до тех пор, пока мыло не вспенится, уделяя внимание пальцам, коже между пальцев и под ногтями;

- Продолжайте тереть руки еще 15 секунд;
- Смойте мыло под проточной водой;
- Высушите руки при помощи бумажного полотенца, также используйте бумажное полотенце, чтобы закрыть кран или если необходимо открыть дверь туалетной комнаты.

Помните, что не всегда правила мытья рук соблюдают окружающие вас люди, которые дотрагиваются до тех же предметов, что и вы, например, в транспорте, в магазинах, на работе. Мойте руки чтобы улучшить качество жизни и сохранить хорошее самочувствие близких.

Процедура мытья рук должна стать естественной привычкой для каждого человека, и прививать ее необходимо с самого детства.

Чтобы обезопасить себя от микробов и вирусов, необходимо мыть руки:

- до и после использования средств индивидуальной защиты
- после прихода с улицы;
- перед приготовлением и приемом пищи;
- после прикосновения к сырому мясу и рыбе;
- после посещения туалета;
- после чихания или очищения носа;
- после посещения общественного места, особенно после поезда и общественного транспорта;
- после контакта с предметами, являющимися потенциальными переносчиками инфекций, прежде всего денежными купюрами;
- после ухода за больным человеком, после смены подгузника;
- после уборки помещения;
- после общения с животными, в том числе домашними;
- перед сном;
- в других случаях, когда руки загрязнены и их мытье обязательно.

Станьте примером для окружающих, заботьтесь о своем здоровье и о здоровье близких, регулярно мойте руки с мылом. Помните, что чистые руки – это одна из основ здорового образа жизни.

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



Подробнее на
www.rosпотребнадзор.ru

МЕТОДИКА МЫТЬЯ РУК



1. СНИМИТЕ УКРАШЕНИЯ,
ЗАКАТАЙТЕ РУКАВА



2. СМОЧИТЕ РУКИ
В ТЕПЛОЙ ВОДЕ



3. НАМЫЛЬТЕ РУКИ



4. ПРОМОЙТЕ
С ТЫЛЬНОЙ СТОРОНЫ



5. ПРОМОЙТЕ МЕСТА
МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ



6. ОТДЕЛЬНО ПРОМОЙТЕ
БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ



7. ПРОМОЙТЕ СКЛАДКИ
И КОЖУ ПОД НОГТЯМИ



8. РАСТИРАЙТЕ
ЦЕНТР ЛАДОНЕЙ



9. ОБИЛЬНО ОПОЛОСНИТЕ



10. ПРОСУШИТЕ

КОГДА МЫТЬ?

ДО:

- Приготовления еды
- Приема пищи
- Надевания контактных линз и нанесения макияжа
- Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам
- Проведения манипуляций медицинского характера

ПОСЛЕ:

- Приготовления еды
- Обработки загрязненного белья
- После ухода за больными
- Уборки и работы по дому и в саду
- Кашля, чихания или рвоты
- Контактa с домашними и любыми другими животными

- Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях
- Занятий спортом
- Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран
- Посещения туалета
- Контактa с деньгами
- Работы за компьютером и другой оргтехникой
- Поездки в общественном транспорте

МОЙТЕ РУКИ ДО И ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

Информация подготовлена по материалам сайта: <https://www.rosпотребнадзор.ru/>



КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



1
Намочи
руки



2
Возьми
мыло



3
Разотри руки
не менее
20 секунд



4
Смой мыло
водой



5
Высуши
руки



6
Закрой кран
(используй
салфетку)

Мой руки и будь здоров!



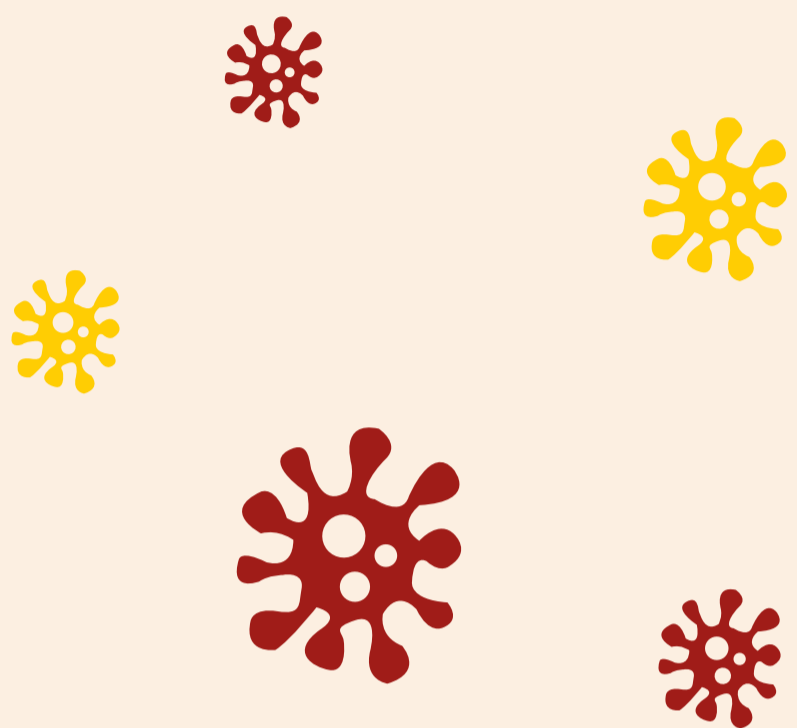
РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ!



Ваш Роспотребнадзор



ОСТОРОЖНО: ГРИПП!



СИМПТОМЫ



ЖАР,
ОЗНОБ



КАШЕЛЬ, БОЛЬ
ИЛИ ПЕРШЕНИЕ
В ГОРЛЕ



ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ



НАСМОК,
ЗАЛОЖЕННОСТЬ
НОСА



УСТАЛОСТЬ



БОЛЬ В МЫШЦАХ,
СУСТАВАХ

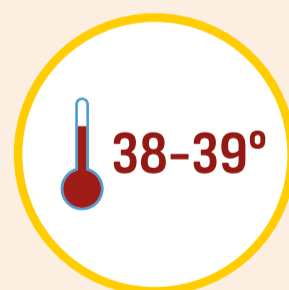
ВАЖНО



САМОЛЕЧЕНИЕ
ПРИ ГРИППЕ
НЕДОПУСТИМО



ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ
И НАЗНАЧИТЬ ЛЕЧЕНИЕ
ДОЛЖЕН ВРАЧ



ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ
38-39° ВЫЗОВИТЕ
ВРАЧА НА ДОМ



КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ
ГРИПП НА НОГАХ – ЭТО
МОЖЕТ ПРИВЕСТИ
К ТЯЖЕЛЫМ ОСЛОЖНЕНИЯМ

Берегите себя и своих близких!

Ваш Роспотребнадзор



ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
И ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ



БОЛЬ,
ПЕРШЕНИЕ
В ГОРЛЕ



СУХОЙ
КАШЕЛЬ



ЖЕЛУДОЧНО-
КИШЕЧНЫЕ
РАССТРОЙСТВА



СВЕТОБОЯЗНЬ



ОБЩЕЕ
НЕДОМОГАНИЕ,
СЛАБОСТЬ

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ
ОТ ГРИППА



РЕГУЛЯРНО
МОЙТЕ РУКИ



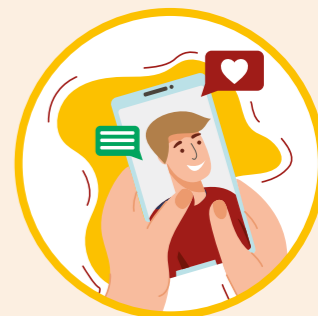
ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ
МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ ЛИЧНЫХ
КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ



ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА



СОБЛЮДАЙТЕ
ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ
ЧИХАНИИ И КАШЛЕ



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
ЖИДКОСТИ



РЕГУЛЯРНО
ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ

Ваш Роспотребнадзор



ГРИПП МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ! ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!

**САМЫМ ЭФФЕКТИВНЫМ СПОСОБОМ ПРОФИЛАКТИКИ
ЯВЛЯЕТСЯ ВАКЦИНАЦИЯ.**

Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно.

ПОЧЕМУ НУЖНА ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА:



**ГРИПП
ОЧЕНЬ ЗАРАЗЕН**



**БЫСТРО
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ**



**Оптимальное время
для вакцинации –
сентябрь – ноябрь.**



**ВЫЗЫВАЕТ
СЕРЬЕЗНЫЕ
ОСЛОЖНЕНИЯ**



**ПРОТЕКАЕТ
НАМНОГО ТЯЖЕЛЕЕ
ДРУГИХ ОРВИ**



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Ваш Роспотребнадзор



ВАКЦИНАЦИЯ СНИЖАЕТ РИСК ОСЛОЖНЕНИЙ

Почему нужна вакцинация от гриппа:



ГРИПП ОЧЕНЬ
ЗАРАЗЕН



БЫСТРО
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ



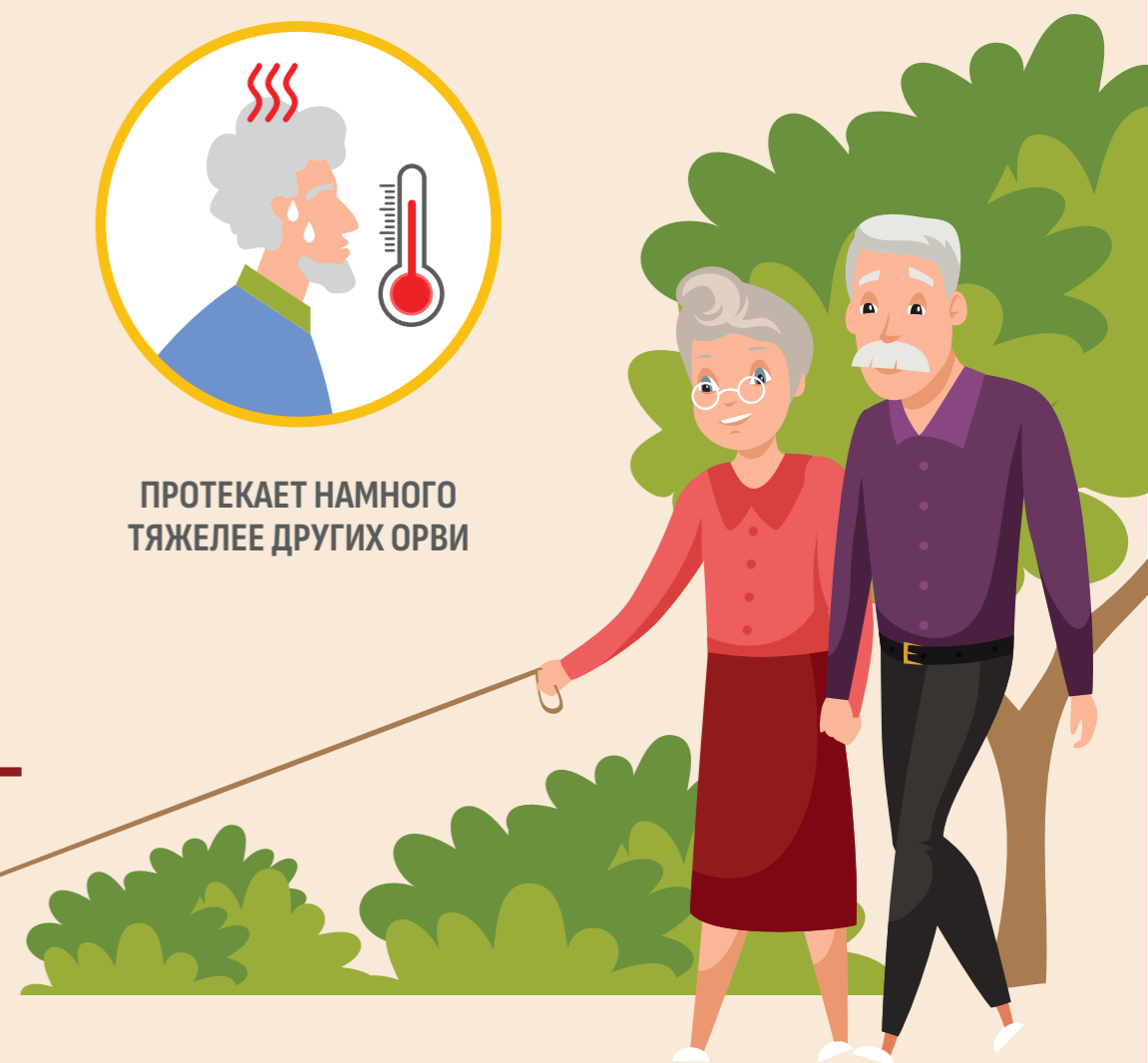
ВЫЗЫВАЕТ СЕРЬЕЗНЫЕ
ОСЛОЖНЕНИЯ



ПРОТЕКАЕТ НАМНОГО
ТЯЖЕЛЕЕ ДРУГИХ ОРВИ

ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВАКЦИНАЦИИ –
СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Ваш Роспотребнадзор

О профилактике ботулизма

Роспотребнадзор напоминает, что ботулизм – тяжелое заболевание, поражающее центральную нервную систему, и при несвоевременном обращении за помощью заканчивается летальным исходом. В 2021 году от ботулизма пострадало 148 человек, из них 22 случая с летальным исходом (14,9%). За 1 полугодие 2022 года от ботулизма пострадало 65 человек, из них 6 случаев с летальным исходом (9,2%).

При приготовлении домашней консервации необходимо помнить, что именно домашние заготовки чаще всего бывают причиной смертельно-опасного заболевания – ботулизма. Возбудители ботулизма живут только при отсутствии доступа кислорода. Именно поэтому ботулизмом часто заболевают после употребления герметически закрытых консервов, солений и копчений домашнего производства, где в толщу продукта не проникает воздух, и создаются благоприятные условия для сохранения возбудителя болезни. При этом внешний вид, вкус и запах продуктов не изменяется, иногда, и совсем не обязательно, может отмечаться вздутие консервных банок.

Споры ботулизма широко распространены в природе: их постоянно находят в воде, особенно в придонных слоях, почве, откуда они и попадают в продукты, подвергающиеся консервированию и переработке.

ПОМНИТЕ:

1. Нельзя покупать на рынке и у случайных лиц продукты домашнего консервирования в герметически закрытых банках. Зачастую продукты для продажи готовят, обрабатывают и хранят без соблюдения правил гигиены и температурного режима.
2. Нельзя покупать у случайных лиц продукты домашнего копчения: крупные окорока, рыбу - особенно опасен толстолобик и другие рыбы, обитающие в придонных слоях воды. Из кишечника рыбы, при ее неправильной обработке, споры легко проникают в толщу мышц.
3. Нельзя в домашних условиях готовить консервы в герметически закрытых банках из грибов, мяса, рыбы, моркови, свеклы, портулака и укропа. Эти продукты трудно отмыть от мелких частичек почвы и спор возбудителей ботулизма.
4. Нельзя консервировать продукты с признаками порчи и гнили.
5. Нельзя нарушать общепринятую технологию приготовления: уменьшать количество соли, уксуса, сокращать время тепловой обработки.
6. Нельзя употреблять в пищу консервы из вздувшихся банок.

ВАЖНО!

1. Храните домашние консервы только в холодильнике или в погребе.
2. Перед употреблением в пищу консервы, приготовленные из опасных продуктов, подвергайте достаточной, в течение 15-20 минут, температурной обработке. Кипячение разрушит токсин, если он образовался в консервах. К ботулиническому токсину особенно чувствительны дети. Им можно давать консервы домашнего приготовления только после предварительной тепловой обработки.

Если после употребления домашних консервов или копченой продукции вы почувствовали себя плохо, немедленно обратитесь к врачу и обязательно сообщите, что вы употребляли в пищу консервы. Банку с остатками консервов, оставшуюся рыбу или окорок не выбрасывайте – их необходимо отправить на лабораторное исследование. Это поможет быстрее выявить источник, поставить диагноз и начать правильное лечение.

Соблюдайте эти простые правила и будьте здоровы!



БОТУЛИЗМ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



ПОМНИТЕ

1. Нельзя покупать на рынке и у случайных лиц продукты домашнего консервирования в герметически закрытых банках. Зачастую продукты для продажи готовят, обрабатывают и хранят без соблюдения правил гигиены и температурного режима.
2. Нельзя покупать у случайных лиц продукты домашнего копчения: крупные окорока, рыбу - особенно опасен толстолобик и другие рыбы, обитающие в придонных слоях воды. Из кишечника рыбы, при ее неправильной обработке, споры легко проникают в толщу мышц.
3. Нельзя в домашних условиях готовить консервы в герметически закрытых банках из грибов, мяса, рыбы, моркови, свеклы, портулака и укропа. Эти продукты трудно отмыть от мелких частичек почвы и спор возбудителей ботулизма.

4. Нельзя консервировать продукты с признаками порчи и гнили.
5. Нельзя нарушать общепринятую технологию приготовления: уменьшать количество соли, уксуса, сокращать время тепловой обработки.
6. Нельзя употреблять в пищу консервы из вздувшихся банок.



ВАЖНО!

1. Храните домашние консервы только в холодильнике или в погребе.
2. Перед употреблением в пищу консервы, приготовленные из опасных продуктов, подвергайте достаточной, в течение 15-20 минут, температурной обработке. Кипячение разрушит токсин, если он образовался в консервах. К ботулиническому токсину особенно чувствительны дети. Им можно давать консервы домашнего приготовления, только подвергнув их предварительной тепловой обработке.

Если вы почувствовали себя плохо, немедленно обратитесь к врачу и обязательно сообщите, что вы употребляли в пищу консервы. Банку с остатками консервов, оставшуюся рыбу или окорок не выбрасывайте – их необходимо отправить на лабораторное исследование.

**СОБЛЮДАЙТЕ ЭТИ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЬ!**

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

О профилактике отравлений грибами

В связи с началом грибного сезона Роспотребнадзор напоминает о правилах профилактики отравлений, связанных с употреблением грибов в пищу.

Грибной сезон ранней весной открывают сморчки и строчки, которые грибники часто путают. Все сморчки съедобны. Однако не стоит забывать, что строчки и сморчки относятся к группе условно съедобных грибов, они содержат гельвелловую кислоту, разрушающую кровяные тельца (гемоглобин) и печень. Кроме того, строчок гигантский — это условно съедобный гриб, строчок обыкновенный содержит гиромитрин, который может привести к тяжелому отравлению со смертельным исходом.

Именно с гельвелловой кислотой и нарушением технологии приготовления грибов связаны весенние отравления грибами.

Строчки и сморчки ядовиты для тех, кто не знает, как с ними обращаться. Особенно чувствительны к яду дети.

Содержание яда в строчках и сморчках колеблется в зависимости от погоды, времени сбора. Отравление может не наступить, если употребляли в пищу грибы в небольшом количестве и, если строчки и сморчки правильно приготовлены.

Строчки и сморчки нужно предварительно отварить в течение 10-20 минут. От высокой температуры яд не разрушается, но переходит в отвар; его необходимо вылить. Рекомендуется для надежности повторить варку еще один раз. Отваренные и отжатые грибы можно жарить, варить из них суп. Однако и такие обезвреженные грибы не рекомендуется есть в большом количестве (больше 200 граммов в день).

Отравление происходит при употреблении в пищу необработанных, недоваренных строчков и сморчков.

Симптомы отравления грибами развиваются спустя 6—10 часов: возникают ощущение слабости, боль в подложечной области, тошнота, рвота с примесью желчи, изредка поносы. При тяжелом течении на второй день появляются признаки желтухи, наблюдается увеличение печени и селезенки, сильные головные боли, потеря сознания, оцепенение, судороги. Разрушаются эритроциты, т. е. происходит гемолиз, при котором гемоглобин выходит из эритроцитов. В результате этого кровь становится прозрачно-красной («лаковая кровь»).

При тяжелом отравлении может наступить самый неблагоприятный исход. В легких же случаях выздоровление наступает через 1—2 суток, в более серьезных — через несколько недель. Летальные исходы обычно наступают на 3—4-й день после употребления грибов при явлениях сердечной недостаточности, часто в коматозном, бессознательном состоянии.

Помните, что грибы являются трудноперевариваемым продуктом, в них много грибной клетчатки — хитина, который не только не переваривается, но и затрудняет доступ к перевариваемым веществам пищеварительным сокам.

Не рекомендуется есть грибы беременным и кормящим женщинам, они противопоказаны детям, причём независимо от способа и времени приготовления, а также пожилым людям.

Заготовка грибов

Занимаясь заготовками грибов, необходимо помнить, что существует перечень съедобных грибов. Из большой группы съедобных грибов только белый гриб, груздь настоящий, рыжик обыкновенный являются безусловно съедобными грибами. Только эти грибы можно использовать для приготовления грибных блюд без предварительного отваривания.

Одной из главных причин возникновения пищевого отравления является неправильная технология приготовления грибов. Чтобы обезвредить условно съедобные грибы, нужно обработать их специальным образом — очистить от земли, хорошо промыть в воде, а затем отмочить или

отварить. В процессе обработки ядовитые вещества удаляются из плодового тела гриба — только после этого грибы можно использовать для приготовления грибных блюд.

Съедобный или ядовитый

По данным специалистов Роспотребнадзора, основная причина грибных отравлений — неумение распознавать съедобные и ядовитые грибы, неправильное приготовление блюд из некоторых съедобных и условно съедобных грибов.

Лечение грибных отравлений необходимо начать как можно раньше. Поэтому, если после употребления грибов почувствовали недомогание, необходимо незамедлительно обратиться к врачу.

Симптомы отравления грибами

Основные признаки отравления грибами могут появиться уже через 1,5–2 часа после употребления их в пищу.

Среди симптомов отравления грибами:

- тошнота;
- рвота;
- сильные боли в животе с диареей до 10–15 раз в сутки;
- повышенная температура тела;
- слабый пульс;
- руки и ноги холодеют;
- воспаление желудка и тонкого кишечника (острый гастроэнтерит).

При отравлении мухоморами (красным, пантерным, вонючим), сатанинским грибом, ложными опятами возможно:

- появление бреда;
- появление галлюцинаций;

человек может впасть в состояние, граничащее с помешательством.

Первая помощь

Если после употребления в пищу грибов появились признаки отравления, то необходимо срочно вызвать врача. До его прихода рекомендуется постельный режим и обильное питьё. Пить можно холодную воду, холодный крепкий чай. Также можно применить активированный уголь.

Выздоровление при правильном лечении и своевременном обращении к врачу наступает обычно через сутки.

Ботулизм

Консервированные грибы могут быть источником очень тяжёлого заболевания — ботулизма. Возбудители этой болезни в виде спорозоносных палочек содержатся главным образом в почве. Поэтому перед консервированием грибы нужно тщательно мыть и очищать, ведь на их поверхности вместе с мельчайшими частицами земли могут оказаться и возбудители ботулизма.

Домашняя обработка грибов возбудители ботулизма не всегда убивает, а условия в герметически закупоренной банке, без доступа кислорода, благоприятны для развития в них этого микробного токсина — опаснейшего для человека яда.

Заболевание ботулизмом проявляется спустя 12–72 часа после приёма грибов в пищу.

Клинические проявления заболевания ботулизма:

- нарушение зрения (предметы дwoятся, становятся расплывчатыми);
- головная боль;
- сухость во рту;
- тошнота;
- рвота;
- понос;
- судороги;
- затруднение глотания.

При появлении хотя бы одного – двух из указанных признаков после употребления консервированных грибов следует срочно обратиться к врачу и ни в коем случае не заниматься самолечением.

Тяжелее всего отравление грибами переносят люди с ослабленным здоровьем и дети. В детском организме ещё нет необходимого количества ферментов для их переваривания. Именно поэтому не рекомендуется кормить любыми грибами детей до 14 лет, и именно поэтому они тяжело переносят отравление.

При этом, по данным специалистов Роспотребнадзора, именно осенью, в грибной сезон, учащаются случаи отравления грибами среди детей. Обычно это происходит во время прогулок, из-за невнимательности взрослых и неосторожности малышей, тянущих в рот сырой гриб.

Важно помнить, что в грибной сезон отравиться могут не только дети, но и взрослые. Чтобы избежать неприятных последствий, важно соблюдать меры предосторожности.

ВАЖНО!

Соблюдайте условия хранения грибов и правила приготовления грибных блюд. Любые виды грибов нужно варить в хорошо подсоленной воде, которую после отваривания сливают.

Грибные белки в основном труднорастворимы, что отрицательно сказывается на процессе пищеварения. Поэтому блюда из грибов рекомендуются абсолютно здоровым людям, не страдающим заболеваниями пищеварительного тракта.

Следите за детьми!

Важно предупредить ситуации, когда ребёнок может съесть сырой гриб. Для этого нужно ещё заранее, перед прогулкой, осматривать место, где ребёнок будет гулять. Также нужно осматривать территорию детских яслей и садов, школ и других учреждений.

Кроме этого, необходимо внимательно следить за детьми во время прогулки, особенно в парках, скверах, на детских площадках и в лесу.

Правила грибника

Чтобы предупредить отравление грибами, важно соблюдать меры предосторожности, в частности:

- Собирайте грибы вдали от дорог, магистралей, вне населённых мест, в экологически чистых районах.
- Собирайте грибы в плетёные корзины — так они дольше будут свежими.
- Собирайте только хорошо знакомые виды грибов.
- Срезайте каждый гриб с целой ножкой.

Все принесённые домой грибы в тот же день нужно перебрать, отсортировать по видам и вновь тщательно пересмотреть. Выкидывайте все червивые, перезревшие, пластинчатые грибы, грибы без ножек, дряблые грибы, а также несъедобные и ядовитые, если их всё-таки по ошибке собрали.

Обязательно нужно подвергнуть грибы кулинарной обработке в день сбора, при этом каждый вид грибов готовить отдельно.

ВАЖНО!

В магазинах и супермаркетах запрещена реализация грибов без наличия сопроводительных документов, подтверждающих их происхождение, качество и безопасность для здоровья человека.

Чтобы избежать отравления грибами, помните, что нельзя:

- собирать грибы в ведра, полиэтиленовые пакеты или мешки — это приводит к порче грибов;
- собирать старые, переросшие, червивые и неизвестные грибы;
- пробовать грибы во время сбора;
- подвергать грибы кулинарной обработке через день и более после сбора;
- мариновать или солить грибы в оцинкованной посуде и глиняной глазурованной посуде;
- хранить грибы в тепле — это скоропортящийся продукт.

Советы покупателям

Если вы покупаете уже собранные грибы, помните, что нельзя покупать сушёные, солёные, маринованные и консервированные грибы у случайных лиц и в местах несанкционированной торговли.

Также специалистами Роспотребнадзора не рекомендуется покупать свежие или сушёные грибы в местах стихийной торговли или покупать грибные консервы в банках с закатанными крышками, приготовленные в домашних условиях.

На рынках и ярмарках к продаже грибы непромышленного производства допускаются только после проведения экспертизы, которая проводится для контроля качества поступающих в продажу продуктов.

Во время экспертизы определяют качество грибов, их целостность, содержание радионуклидов. Разрешение на реализацию продукции выдается только после проведения экспертизы.

Если вы покупаете уже собранные грибы в магазинах и супермаркетах, внимательно рассматривайте упаковку с грибами, они не должны быть загнившими или испорченными. Не покупайте грибы, если нарушена целостность упаковки или упаковка грязная. Не приобретайте грибы, если на упаковке нет этикетки, листов-вкладышей и вообще отсутствует информация о товаре.

Будьте здоровы!

Источник: <https://www.rospotrebnadzor.ru/>

Сальмонеллез



Сальмонеллез - острое инфекционное кишечное заболевание.

Источник инфекции – больные животные и люди, но основная роль принадлежит животным.

Основной путь передачи – пищевой.

Основные факторы передачи – мясо и мясопродукты, птицепродукты, особенно яйца.

С момента заражения до появления первых признаков заболевания в среднем проходит 7-24 часа.

Характерные признаки сальмонеллеза – обильный водянистый жидкий стул, повторная многократная рвота, боли в животе, нарушение общего самочувствия, повышение температуры тела, головная боль. Нередко присоединяются нарушения со стороны печени, сердца, почек, что может привести к необратимым изменениям и смертельному исходу. При появлении первых признаков заболевания следует срочно обратиться к врачу.

Меры профилактики:

- Не покупайте продукты в местах несанкционированной торговли.
- Не приобретайте яйца с загрязненной или поврежденной скорлупой, а мясо и мясопродукты – с наличием постороннего запаха, налета.
- Храните скоропортящиеся продукты только в условиях холода и не более срока, указанного на упаковке.
- Готовые к употреблению продукты храните отдельно от сырых.
- Используйте отдельный кухонный инвентарь для готовых и сырых продуктов.
- Мойте яйца перед применением и варите не менее 10 мин от момента закипания.
- Не употребляйте яйца в сыром виде, яйца всмятку или в виде глазуньи.
- Ни в коем случае не используйте сырые яйца для приготовления блюд, которые не подвергаются термической обработке (белковые крема, пасха).
- Оберегайте пищевые продукты, посуду от мух.
- Соблюдайте правила личной гигиены.

Соблюдая эти несложные правила, вы сможете - обезопасить себя и своих близких от серьезного заболевания- сальмонеллеза.

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)»

О Всемирном дне борьбы с ожирением

11 октября во всем мире отмечается День борьбы с ожирением

Сегодня ожирение – одна из глобальных проблем. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в мире насчитывается 650 миллионов взрослых старше 18 лет и более 120 миллионов детей, страдающих ожирением. Ожирение относится к одному из основных факторов риска смертности. Ежегодно порядка 3 миллионов человек умирают из-за последствий избыточного веса или ожирения. По прогнозу ВОЗ, к 2025 году 2,7 миллиарда взрослых во всем мире будут страдать от избыточного веса и ожирения.

Ожирение способствует развитию множества осложнений, среди которых – сахарный диабет II типа, болезни сердца, артериальная гипертензия, хроническая болезнь почек и некоторые виды рака. В период пандемии выяснилось также, что люди с ожирением находятся в группе риска по развитию тяжелых осложнений при заражении коронавирусом. В связи с этим значимость здорового, сбалансированного питания, качественных и безопасных продуктов увеличилась в разы.

Во всем мире также растет распространенность ожирения у детей и подростков: в развитых странах до 25% подростков имеют избыточную массу тела, а 15% – ожирение.

По словам **вице-премьера РФ Татьяны Алексеевны Голиковой**, во многих странах детское ожирение достигло эпидемического уровня. За последние 30 лет количество детей с ожирением выросло вдвое, подростков – в четыре раза. В большинстве случаев эта ситуация определяется нарушениями питания в детстве и ранним формированием нездоровых пищевых привычек.

«К сожалению, эта проблема не только мировая, она затрагивает и нас. В целом, по итогам 2020 года в России ожирение среди детей составило почти 1318 случаев на 100 тысяч населения, у подростков – в 2,3 раза выше, или 3075 случаев. В течение последних десяти лет темп прироста распространения ожирения составлял у детей почти 9% в год, у подростков – почти 7,6% в год. По итогам выборочного анкетирования школьников, которое было проведено в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография», избыточная масса тела выявлена у 18% опрошенных школьников, ожирение – у 8%, а по отдельным регионам дети с избыточной массой тела в 1–4 классах превышают 30%. Это очень серьезные показатели, которые должны нас всех заставить задуматься», – отметила Татьяна Алексеевна Голикова.

Роспотребнадзор проводит комплексную работу по реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» в рамках нацпроекта «Демография», направленную на продвижение принципов здорового питания, снижение дефицита микронутриентов и снижение темпов роста ожирения в России.

«Цель проекта – помочь людям улучшить качество своей жизни и здоровья, обеспечить безопасными и качественными продуктами, а также познакомить с азами здорового питания каждую семью. Пандемия внесла коррективы в жизнь каждого человека. Внимательное и ответственное отношение к себе и своей семье – вот главная задача каждого человека», – заявила Главный санитарный врач РФ, руководитель Роспотребнадзора Анна Юрьевна Попова.

Первая задача – выяснить состояние питания населения и наиболее значимые отклонения в пищевом поведении. Суммарно в 2019-2020 году оценка питания обучающихся была проведена в 5083 школах, были опрошены 50 098 учеников начальной, средней и старшей школы вместе с родителями. В 2021 году планируется провести исследование в 49 регионах Российской Федерации.

Вторая задача – определить возможности резервов биоресурсов в каждом крае, чтобы максимально их использовать для питания населения. Проводится оценка доступа россиян к отечественным пищевым продуктам, способствующим устранению дефицита микро- и макроэлементов, в том числе путем усиления лабораторного контроля за показателями качества пищевой продукции, представленной на полках магазинов. Согласно утвержденным методикам, исследуются 11 групп пищевой продукции, каждая по 10-15 показателям качества и безопасности (витамины, микро- и макроэлементы, соль, сахар, трансизомеры, антибиотики и другие). В 2019-2020 годах для мониторинга качества пищевых продуктов дооборудовано 29 испытательных лабораторных центров

Роспотребнадзора, приобретено 945 единиц оборудования, внедрено 184 методики исследований, что позволило увеличить количество исследуемых показателей качества на 30% (с 87 до 117).

Осуществлен мониторинг 76 844 торговых точек на предмет изучения доступа россиян к отечественным пищевым продуктам, способствующим устранению дефицита микро- и макронутриентов; отобрано 15 658 образцов пищевой продукции, проведено 590 000 исследований по показателям безопасности и 117 показателям качества. Система мониторинга позволяет провести детальную оценку фактического питания населения в различных регионах России. На основе полученных аналитических данных будут разработаны региональные и объектовые программы профилактики нарушений здоровья населения.

Третья задача – разработать технологии производства полезной еды, способствующей оздоровлению людей, а затем оптимизировать питание детского и взрослого населения.

Главным связующим звеном в решении этих проблем должно стать образование населения. Потому что без знаний люди не смогут осознанно стремиться быть здоровыми и создавать собственный рацион, отвечающий принципам оптимального питания.

Сегодня россияне имеют доступ к самой актуальной информации по вопросам здорового питания, проверенной научными экспертами. Ведущие СМИ, эксперты, амбассадоры, образовательные и родительские сообщества поддерживают проект. Создан портал www.здоровое-питание.рф, где работает обучающий раздел [«Школа здорового питания»](#) с лекциями, образовательными программами и открытыми уроками для школьников; совместно с читателями создана народная [«Книга о вкусной и здоровой пище – готовим вместе»](#), где размещены рецепты и мастер-классы ведущих шеф-поваров. Открылся новый раздел [«Карта питания России»](#), представляющий информацию о том, как питаются на огромной территории нашей страны – от Калининграда до Владивостока и от Мурманска до Махачкалы.

Кроме того, на портале работает уникальная многофункциональная платформа [«4 сезона – тарелка здорового человека»](#), где каждый может бесплатно подобрать индивидуальную программу питания, тренировку и задать вопросы эксперту. Уже сегодня всем жителям страны доступны более 40 программ – для снижения или удержания веса. Программы предназначены не только для здоровых людей, но также и для тех, у кого есть различные заболевания, в том числе сопутствующие ожирению (например, диабет, гипертония, сердечно-сосудистые нарушения, повышенный уровень холестерина и другие проблемы). Ведущие специалисты и эксперты ФГБУН «ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи» и других экспертных организаций тщательно разрабатывали программы, опираясь на лабораторные исследования Роспотребнадзора.

СПРАВОЧНО

С 2019 года в активную фазу реализации вошел национальный проект «Демография», главным приоритетом которого стало сохранение и приумножение населения России. Основные цели проекта – увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни населения до 78 лет; снижение смертности людей старше трудоспособного возраста, увеличение суммарной рождаемости. А также увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Здоровый образ жизни невозможен без правильного, сбалансированного питания. В рамках национального проекта «Демография» Роспотребнадзор реализует Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья» в части здорового питания.

Роспотребнадзор ведет регулярную и масштабную работу по улучшению качества питания населения. В рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» ведется контроль за показателями качества продуктов питания на полках магазинов, а также приняты новые санитарные правила и нормы, направленные на повышение качества пищевой продукции. Оборудовано 89 испытательных лабораторных центров. Исследуются 15 групп пищевой продукции, каждая по 10–15 показателям (микро- и макроэлементы, включая витамины, трансизомеры, антибиотики и т. д.).

Важным направлением работы Роспотребнадзора является просветительская и информационная работа с населением. В 2019 году создан и развивается портал [здоровое-питание.рф](http://www.здоровое-питание.рф), специальные

онлайн-проекты [школа.здоровое-питание.рф](https://shkola.zdorovoe-pitanie.rf), [рецепты.здоровое-питание.рф](https://recepty.zdorovoe-pitanie.rf), а также страницы проекта в социальных сетях.

В «Школе здорового питания» доступны видеолекции, созданные при участии экспертов проекта. Специалисты делятся ценными знаниями о специфике питания людей разных возрастов. В 2021 году запущен уникальный сервис проекта «Здоровое питание» – [«4 сезона – тарелка здорового человека»](#). Это многофункциональная сервисная платформа, с помощью которой каждый пользователь сможет подобрать для себя здоровое меню в зависимости от задачи – для снижения или удержания веса, для профилактики различных заболеваний. Уже сейчас доступны более 40 программ питания, добавляются новые. Все они одобрены специалистами ФГБУН «ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи» и других научных центров.

Также в 2021 году запущен новый инструмент проекта «Здоровое питание» – [Карта питания России](#). Это обширная база данных по культуре питания российских регионов, представленная в интерактивном формате. Карта позволяет в наглядной форме получить информацию про жителей нашей страны и их традиции, познакомиться с особенностями жизни и пищевых привычек в различных регионах России – от Владивостока до Калининграда.

Всего к проекту присоединились более 125 млн человек: посетителями сайта [здоровое-питание.рф](https://shkola.zdorovoe-pitanie.rf) стали около 91 млн человек, охват социальных сетей составил более 35 млн человек.

Источник: <https://www.rospotrebnadzor.ru/>

О рекомендациях по выбору рациона питания

Роспотребнадзор напоминает, что выбор пищевого рациона и типа питания — это личный выбор каждого, но делать его необходимо осознанно и понимать, какими могут быть последствия тех или иных ограничений. Последние десятилетия прослеживается четкая направленность на увеличение числа приверженцев вегетарианства во всем мире. Веганы активно распространяют информацию о вегетарианском образе жизни, преимуществах перехода на питание растительной направленности, пропагандируют этическое обращение со всеми живыми существами, борются с потребительским отношением к животным, то есть употреблению их в пищу, а также с использованием животных в качестве источника материала для одежды, экспериментов и развлечений.

За последние 20 лет число веганов увеличилось в 20 раз и составляет около 11-12% от всего населения земли. Во многом это произошло по причине активной популяризации вегетарианского образа жизни. Причины, по которым люди все чаще выбирают вегетарианство - различны, это и приверженность к этическому образу жизни, религиозные принципы, влияние значимого окружения, необходимость соблюдать пищевые ограничения по медицинским показаниям или экономическим причинам. Однако, вегетарианство, и в крайнем его проявлении – веганство, все больше становятся просто модой, и, если ей необдуманно следовать, то можно нанести значительный ущерб своему здоровью.

Основные направления вегетарианства как системы питания

Многие предполагают, что вегетарианство и веганство — это синонимы, определяющие образ жизни с отказом от животной пищи. Однако существуют некоторые отличия, в зависимости от степени ограничения употребления продуктов животного происхождения, при сохранении общего вектора на приоритет растительного питания выделяют следующие виды вегетарианства.

Веганство или витарианизм — это строгое вегетарианство, при котором полностью исключено употребление продуктов животного происхождения. Веганы не употребляют в пищу не только мясо, рыбу, яйца, но и молоко, молочные продукты и мед. Самый аскетичный вариант веганства — сыроедение, подразумевающий употребление только растительных продуктов без температурной обработки.

Оволактовегетарианство или безубойное питание допускает употребление молока и яиц. Пескетарианизм допускает употребление рыбы.

Флекситарианство – гибкий вариант вегетарианства, по сути вариант сбалансированного рациона, при котором можно употреблять не только яйца, молочные продукты, но и рыбу и мясо, но редко и в маленьких количествах, обычно, не чаще 1 раза в месяц.

Исследований о влиянии сугубо растительного питания на организм проводится множество, но, их интерпретация во многом обусловлена личным опытом и субъективным отношением к вегетарианству.

Однако, можно проследить и некую общность взглядов —единогласно не рекомендуется исключать пищу животного происхождения детям до окончания пубертата, беременным и кормящим женщинам, людям в период восстановления после оперативных вмешательств.

Риски строгого вегетарианства – веганства

Развитие белководефицитных состояний. Растительный белок не полноценен по аминокислотному составу и даже в больших количествах не способен компенсировать отсутствие животного белка.

Развитие дефицита витаминов В12, D и микроэлементов — кальция, цинка, железа, фосфора, йода, селена.

Дефицит по жирам, и, следовательно, холестерину, который абсолютно необходим для полноценного функционирования нервной системы.

Преимущества вегетарианства

У вегетарианцев реже развиваются заболевания, основную роль в развитии которых играет избыточное поступление продуктов животного происхождения (мясо, сало, масло): артериальная гипертензия, атеросклеротические изменения сосудов, желчекаменная болезнь, сахарный диабет, некоторые виды рака, ожирение.

Люди, выбирающие растительную диету, в общей своей массе ведут более здоровый образ жизни, чем приверженцы смешанного питания: избегают употребления табака, алкоголя, больше двигаются. Во многом это причина того, что вегетарианцы в среднем обладают более крепким здоровьем, поэтому ошибочно предполагать, что это заслуга только соблюдения определенного рациона питания.

В целом, диета вегетарианской направленности, включающая в себя яйца и молочные продукты (оволактовегетарианство), может рассматриваться как полезная и допустимая для длительного, многолетнего соблюдения. Веганство же, как исключительно растительный рацион требует очень грамотного составления, под контролем специалиста по питанию (диетолога или нутрициолога), и предварительного обследования, для выявления возможных противопоказаний. Чаще всего врачи рекомендуют веганам для корректировки полноценности рациона включать в него обогащенные продукты, или биологически активные добавки — источники витаминов и микроэлементов. Категорически противопоказана веганская диета беременным женщинам, детям, подросткам. После наступления совершеннолетия человек может уже сам взять на себя ответственность за решение отказаться от употребления животных продуктов, до этого возраста не стоит навязывать свой выбор ребенку.



РОСПОТРЕБНАДЗОР

Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ РАЦИОН ПИТАНИЯ

РИСКИ СТРОГОГО ВЕГЕТАРИАНСТВА – ВЕГАНСТВА

- Развитие белководефицитных состояний
- Развитие дефицита витаминов B12, D и микроэлементов — кальция, цинка, железа, фосфора, йода, селена.
- Дефицит по жирам и по холестерину, который абсолютно необходим для полноценного функционирования нервной системы



ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА

- Реже развиваются артериальная гипертензия, атеросклеротические изменения сосудов, желчекаменная болезнь, сахарный диабет, некоторые виды рака, ожирение.
- Люди, которые выбирают растительную диету, в большинстве ведут более здоровый образ жизни избегают употребления табака, алкоголя, больше двигаются.



КОМУ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ БЫТЬ ВЕГЕТАРИАНЦЕМ (ВЕГАНОМ)

- Дети до окончания пубертата
- Беременные и кормящие женщины
- Люди в период восстановления после оперативных вмешательств



Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

О рекомендациях, как сократить потребление трансжиров в питании

Роспотребнадзор напоминает, что для того чтобы минимизировать употребление трансжиров, рекомендуется ограничить потребление переработанных пищевых продуктов и жареных блюд из ресторанов быстрого питания.

Потребление трансжиров в последние годы сократилось, так как стало больше информации об их вредных свойствах. Кроме того, регулирующие органы в различных странах ограничили их использование, однако трансжиры по-прежнему остаются довольно серьезной проблемой для общественного здравоохранения.

В Российской Федерации применение трансжиров при производстве пищевой продукции ограничено, а при производстве пищевой продукции для детского питания запрещено использование искусственно созданных трансжиров.

Что такое трансжиры

Трансжиры (или трансизомеры жирных кислот), являются разновидностью ненасыщенных жиров. Трансжиры в природе встречаются в мясе и молочных продуктах, полученных от жвачных животных (коровы, овцы, козы). В этих продуктах трансжиры образуются естественным путем, в процессе нормального пищеварения в рубце, в результате жизнедеятельности бактерий. В среднем в натуральных молочных продуктах содержится 2-6% трансжиров, в мясе жвачных животных – 3-9%, в курином мясе и свинине всего 0–2%. Однако не стоит беспокоиться и отказываться от употребления натуральных молочных и мясных продуктов, поскольку умеренное потребление таких трансжиров не оказывает вредного влияния на здоровье. Самым известным трансизомером жирных кислот природного происхождения является конъюгированная линолевая кислота (CLA), которая содержится в молочном жире, и считается полезной.

Искусственно созданные трансжиры, также известные как промышленные трансжиры или частично гидрогенизированные жиры, опасны для здоровья. Эти жиры образуются при дезодорации и гидрогенизации растительных масел.

Вредят ли трансжиры сердцу

Многие наблюдательные и клинические исследования связывают употребление трансжиров с повышением риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Потребление трансжиров вместо других жиров или углеводов приводит к значительному повышению уровня липопротеинов низкой плотности («плохой» холестерин) без увеличения количества липопротеинов высокой плотности («хороший» холестерин), в то время как большинство других жиров имеют тенденцию увеличивать как уровни ЛПНП, так и ЛПВП. Трансжиры могут повреждать эндотелий - внутреннюю оболочку кровеносных сосудов. В нескольких исследованиях при применении диеты с высоким содержанием трансжиров наблюдалось повышение уровней маркеров эндотелиальной дисфункции и снижение уровня ЛПВП.

Влияют ли трансжиры на чувствительность к инсулину и на развитие диабета

Связь между трансжирами и повышением риска развития диабета не совсем ясна. Одно из исследований, в котором участвовало более 80 000 женщин, показало, что у тех, кто потреблял трансжиры, риск развития диабета был на 40% выше. Тем не менее, два аналогичных исследования не обнаружили никакой связи между потреблением трансжиров и повышением риска развития диабета. Несколько контролируемых исследований, в которых изучались связь трансжиров и факторы риска диабета, такие как резистентность к инсулину и уровень сахара в крови, показывают

противоречивые результаты. Однако исследования на животных показывают, что большое количество трансжиров приводит к развитию резистентности к инсулину и развитию диабета 2 типа.

Трансжиры и воспалительный процесс в организме

Считается, что воспалительный процесс может являться основной причиной развития различных хронических заболеваний, таких как болезни сердца, метаболический синдром, диабет и артрит.

Ряд исследований демонстрируют, что трансжиры увеличивают маркеры воспаления при замене других питательных веществ в рационе. В обсервационных исследованиях выявлена связь употребления трансжиров с повышением маркеров воспаления, особенно у людей, имеющих лишний вес или ожирение.

Трансжиры и риск развития рака

В одном исследовании было показано, что потребление трансжиров до менопаузы может привести к повышению риска развития рака молочной железы после менопаузы, однако эта связь не слишком выраженная и требует проведения дополнительных исследований.

Трансжиры в нашем рационе

Частично гидрогенизированные растительные масла являются крупнейшим источником трансжиров в нашем рационе. Они дешевы в производстве и имеют длительный срок хранения. Чаще всего они находятся в переработанных пищевых продуктах. Надо иметь в виду, что продукты, содержащие менее 0,5 г трансжиров на порцию, маркируются как содержащие 0 г трансжиров. Трансжиры могут содержаться в заменителях сливочного масла (таких, как кулинарный жир), гидрогенизированных растительных маслах, фритюре, маргаринах, некоторых сортах попкорна для микроволновок, фаст-фуде (жареные блюда быстрого приготовления, такие как жареная курица, рыба, гамбургеры, картофель фри и т.д.), хлебобулочных изделиях (таких как кексы, пирожные, пончики), заменителях молока и сливок для кофе, картофельных и кукурузных чипсах, замороженных готовых блюдах (таких как пицца, пироги, мясные рулеты), глазури и т.д.

Как уменьшить потребление трансжиров

Полностью избежать употребления трансжиров практически невозможно, поскольку незначительное их количество содержится в натуральных мясных и молочных продуктах, которые являются важными составляющими сбалансированного здорового рациона. Чтобы уменьшить потребление трансжиров необходимо читать этикетки на продуктах и обращать особое внимание на ингредиенты, входящие в состав продукта. Так, если на маркировке пищевой продукции вы видите «частично гидрогенизированные масла» - это трансжиры. В питании лучше всего отдавать предпочтение рациону, в котором преобладают фрукты, овощи, цельнозерновые продукты, полезные жиры и постный белок.

В Российской Федерации уровень содержания трансизомеров жирных кислот в маргаринах, спредах, кулинарных, хлебопекарных, кондитерских жирах и другой продукции, содержащей трансжиры, не может превышать 2%, а информация о количестве трансжиров в продукции должна быть обязательно отражена на потребительской упаковке.



КАК УМЕНЬШИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ТРАНСЖИРОВ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Частично гидрогенизированные растительные масла — это крупнейший источник трансжиров в рационе. Трансжиры чаще всего содержатся в переработанных пищевых продуктах: в заменителях сливочного масла (таких, как кулинарный жир), гидрогенизированных растительных маслах, фритюре, маргаринах, некоторых сортах попкорна для СВЧ, фаст-фуде (жареные блюда быстрого приготовления, такие как жареная курица, рыба, гамбургеры, картофель фри и т.д.), хлебобулочных изделиях (таких как кексы, пирожные, пончики), заменителях молока и сливок для кофе, картофельных и кукурузных чипсах, замороженных готовых блюдах (таких как пицца, пироги, мясные рулеты), глазури и др.

ВАЖНО! Продукты, содержащие менее 0,5 г трансжиров на порцию, маркируются как содержащие 0 г трансжиров. Внимательно читайте этикетки на продуктах и обращайтесь особое внимание на ингредиенты, входящие в состав продукта.

Если на маркировке пищевой продукции вы видите «частично гидрогенизированные масла» — это трансжиры



В Российской Федерации уровень содержания трансизомеров жирных кислот в маргаринах, спредах, кулинарных, хлебопекарных, кондитерских жирах и другой продукции, содержащей трансжиры, не может превышать 2%, а информация о количестве трансжиров в продукции должна быть обязательно отражена на потребительской упаковке.

Подробнее на www.rosпотребnadzor.ru

О рекомендациях по питанию для людей старше 60 лет

Роспотребнадзор напоминает, что питание является ведущим элементом для поддержки здоровья и продления жизни человека. Состояние здоровья в пожилом возрасте определяется многочисленными генетическими и внешними факторами, воздействующими на организм в течение всей жизни. Важно помнить, что к 60 годам организм человека претерпевает ряд существенных изменений:

- уменьшается интенсивность процессов обмена веществ;
- снижаются функциональные возможности ферментативных систем;
- ослабевают секреторная и моторная функции пищеварительного тракта;
- нарушается постоянство микробиома кишечника;
- снижаются защитно-адаптационные возможности организма;
- снижается толерантность к глюкозе и насыщенным жирным кислотам.

В силу этого питание лиц пожилого возраста должно быть, с одной стороны, ограниченным по калорийности (в соответствии с реальными энергозатратами и низкой метаболической активностью), главным образом за счет животных жиров и простых сахаров, количеству поваренной соли, а с другой стороны, полноценным по содержанию незаменимых аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот, растительных жиров, пищевых волокон, витаминов, кальция, калия, магния, железа, цинка, хрома и других микронутриентов.

Средние значения энергетической ценности рациона для мужчин старше 60 лет – менее 2300 ккал, для женщин – менее 2000. Сбалансированность белков в целом должна соответствовать обычным требованиям (половина белка животного происхождения). Среди всех жиров растительные масла должны составлять не менее 50%, с желательным увеличением в нем доли источников мононенасыщенных (например, оливковое масло). Углеводы должны быть представлены в основном полисахаридами (крахмал). Таким образом, будет формироваться направленность рациона в сторону уменьшения уровней холестерина и глюкозы (сахара). Количество пищевых волокон в рационе должно находиться на уровне 25-30 грамм в сутки. Этот уровень обеспечивается разнообразием овощей, зелени, фруктов, кулинарно обработанными в соответствии с функциональным состоянием желудочно-кишечного тракта.

Потребность в микронутриентах повышается как в силу снижения их биодоступности, так и в результате повышенного расхода в «адаптирующемся к старости» метаболизме. В пожилом возрасте особое внимание должно быть уделено бездефицитному поступлению витаминов-антиоксидантов: С, Е, А, (β-каротина, био-флавоноидов (обеспечивающих защиту клеток) и витаминов В12, фолата, В6 (способствующих снижению риска развития атеросклеротического процесса).

Среди минеральных веществ, подверженных повышенному расходу, основными являются кальций, калий, железо, магний, цинк, хром, обеспечивающие регуляцию костного метаболизма, системы свертывания крови, водно-электролитного баланса, функций центральной нервной системы, углеводного и жирового обменов.

В условиях пониженных энергозатрат пожилые люди не имеют возможность расширять ассортимент пищевых продуктов. Подобный редуцированный рацион, как правило, не способен обеспечить реальную потребность в микронутриентах, ПНЖК, пищевых волокнах. В этой связи в питании лиц

пожилого возраста возрастает значение обогащенных продуктов, способствующих повышению пищевой плотности рациона без увеличения калорийности. Именно обогащение рациона дополнительными источниками витаминов и минеральных веществ является реальным диетологическим приемом коррекции дефицитного пищевого статуса.

Режим питания в пожилом возрасте желательно строить исходя из четырех- или пяти-разового дробного питания без больших перерывов в приеме пищи. У лиц пожилого возраста, страдающих хроническими заболеваниями в стадии ремиссии и при обострении, необходимо применять рацион диетического питания, соответствующий патологическому процессу, который назначается лечащим врачом.

Помните, что на продолжительность жизни влияет не только изменение рациона, но и регулярная физическая активность, ведение здорового образа жизни и располагающая наследственность. При этом изменения рациона, основанные на принципах здорового питания, помогут уменьшить вероятность развития неприятных и опасных для жизни заболеваний: сахарного диабета, инфаркта, инсульта, и др. Питайтесь правильно, живите долго и выглядите молодо в любом возрасте!



КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

- Питание пожилых людей должно соответствовать реальным энергозатратам и низкой метаболической активности
- Питание должно быть ограниченным по калорийности и полноценным по содержанию незаменимых аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот, растительных жиров, пищевых волокон, витаминов, кальция, калия, магния, железа, цинка, хрома и других микронутриентов.
- Средние значения энергетической ценности рациона для мужчин старше 60 лет – менее 2300 ккал, для женщин – менее 2000.
- Половина потребляемого белка должна быть животного происхождения.
- Среди всех жиров растительные масла должны составлять не менее 50%.
- Углеводы в рационе должны быть представлены в основном полисахаридами.



не более
2300 ккал
в день



не более
2000 ккал
в день



прием пищи
4-5 раз
в день



- Количество пищевых волокон должно находиться на уровне 25-30 грамм в сутки.
- Уделяйте особое внимание бездефицитному поступлению витаминов-антиоксидантов: С, Е, А, (β-каротин, био-флавоноидов и витаминов В 12, фолата, В6.
- Включайте в рацион дополнительные источники витаминов и минеральных веществ
- Питайтесь дробно 4-5 раз в день и избегайте больших перерывов в приеме пищи.
- Регулярная физическая активность, ведение здорового образа жизни, изменения рациона, основанные на принципах здорового питания, помогут уменьшить риск развития различных заболеваний: сахарного диабета, инфаркта, инсульта, и др.

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru

О сахаре в продуктах питания

Роспотребнадзор напоминает, что во фруктах, овощах и молочных продуктах тоже содержатся свои сахара, при этом они, как правило, не представляют угрозы. Это связано с тем, что углеводы естественного происхождения, как правило, невозможно поглощать в больших количествах. Сладкие фрукты компенсируют обилие фруктозы и глюкозы клетчаткой, витаминами и минералами, поэтому имеют низкую энергетическую плотность. Лактоза (молочный сахар) вредна только для аллергиков.

Потребление сахара в России в полтора раза ниже чем в США, на 11% выше, чем в Германии, и вдвое выше, чем в Японии. В среднем один россиянин съедает 107 г в сутки или 39 кг в год. Значительная часть сахаров, потребляемых сегодня, содержатся в переработанных пищевых продуктах, которые обычно не считаются сладостями. Например, в 1 столовой ложке кетчупа содержится примерно 4 грамма (около 1 чайной ложки) свободных сахаров. Одна банка подслащенного сахаром газированного напитка, содержит до 40 граммов (около 10 чайных ложек) свободных сахаров.

Исследования показывают, что дети с максимальным потреблением сахаросодержащих напитков с большей вероятностью страдают избыточным весом или ожирением, чем дети, мало потребляющие сахаросодержащих напитков.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует взрослым и детям сократить ежедневное потребление свободных сахаров до менее чем 10% от своего суммарного энергопотребления. Дальнейшее сокращение до менее чем 5% или примерно 25 граммов (6 чайных ложек) в день принесет дополнительную пользу для здоровья. Потребление свободных сахаров на уровне менее 10% от суммарного энергопотребления ослабляет риск избыточного веса, ожирения и кариеса и других неинфекционных заболеваний.

Организации по охране здоровья настоятельно советуют ограничить употребление сахара, как в чистом виде, так и в составе кондитерских изделий, сладких напитков, подслащенных продуктов (йогуртов, творожных масс и т. п.), а также естественного сахара в составе меда, сиропов и фруктовых соков. Однако эти рекомендации не распространяются на естественный сахар в составе цельных фруктов.

Самый простой способ избежать скрытого сахара в продуктах – внимательно проверять количество калорий и изучать состав. Кроме того, необходимо как можно реже питаться готовой едой и полуфабрикатами. Стоит помнить, что для чтобы скрыть наличие сахара в продукте, на этикетке указывают эквивалентные ему ингредиенты: ячменный солод, кукурузный подсластитель, кристаллическая фруктоза, мальтодекстрин; мальтоза и др.



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О САХАРЕ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ



СКОЛЬКО МЫ ЕДИМ САХАРА
107г/ДЕНЬ
107 г в сутки или 39 кг в год на человека



В КАКИХ ПРОДУКТАХ УЖЕ ЕСТЬ САХАР
1 столовая ложка кетчупа - 4 грамма (около 1 чайной ложки) сахара
1 банка сладкой газировки - до 40 граммов (около 10 чайных ложек) сахара



ПОЧЕМУ САХАР ВРЕДЕН ДЛЯ ДЕТЕЙ
Дети с максимальным потреблением сахаросодержащих напитков чаще страдают избыточным весом или ожирением



СКОЛЬКО МОЖНО ЕСТЬ САХАРА
Менее 10% от суммарного энергопотребления



ЧТО ТАКОЕ ЕСТЕСТВЕННЫЙ САХАР
Естественный сахар содержится в цельных фруктах
Естественный сахар есть в овощах и молочных продуктах, но он не представляет угрозы для здоровья человека
Сладкие фрукты компенсируют обилие фруктозы и глюкозы клетчаткой, витаминами и минералами и имеют низкую энергетическую плотность



КАК ИЗБЕЖАТЬ СКРЫТОГО САХАРА В ПРОДУКТАХ

- внимательно читайте этикетку
- обращайте внимание на калорийность
- как можно реже питайтесь готовой едой и полуфабрикатами



ЭКВИВАЛЕНТНЫЕ САХАРУ ИНГРЕДИЕНТЫ В ПРОДУКТАХ

- ячменный солод
- кукурузный подсластитель
- кристаллическая фруктоза
- мальтодекстрин
- мальтоза

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

В рамках реализации мероприятий национального проекта «Демография» Роспотребнадзор продолжает продвижение принципов здорового питания и создание в России среды, способствующей ведению здорового образа жизни. Внедряется система мониторинга за состоянием питания различных групп населения в регионах, в том числе детей, основанная на результатах научных исследований в области нутрициологии, диетологии и эпидемиологии, а также связывающая здоровье населения со структурой питания и качеством пищевой продукции. Дополнительная информация о федеральном проекте "Укрепление общественного здоровья", рекомендации Роспотребнадзора, полезные статьи и интервью экспертов по здоровому питанию уже доступны на портале ["Здоровое питание"](https://www.rosnabz.ru/)

Источник : www.rosпотребнадзор.ru/

О скрытой соли в продуктах питания

Роспотребнадзор напоминает, что около 80% соли, которую человек потребляет ежедневно, приходится на так называемую «скрытую соль». Что такое «скрытая» соль? Эта та соль, которая скрывается в обработанных пищевых продуктах, таких как хлеб, печенье, сухие завтраки, колбасы, чипсы и так далее.

Только 20% от общего количества потребляемой нами соли приходится непосредственно на саму соль, которую мы добавляем в процессе приготовления пищи или за столом.

Большое количество соли изначально содержится в продуктах животного происхождения – мясе, рыбе, яйцах. Например, мясные блюда, приготовленные без соли, уже содержат ее около 3–4 г. Людям на бессолевой диете стоит учитывать эти моменты.

Физиологической нормой для человека считается употребление 5 г соли в день. В Европе и США, средний житель потребляет около 10 г., в России – 12 г соли в день. Больным гипертонической болезнью рекомендуется потреблять не более 1 г соли в день (если врач не предписал по-другому).

Некоторые болезни требуют бессолевой диеты или диеты с очень ограниченным содержанием соли. Это болезни почек, энурез или воспаление почечных клубочков, ожирение, отеки, некоторые болезни сердца и сосудов, гипертония, при которой необходимо вообще исключить соль.

По данным ВОЗ, чрезмерное потребление соли повышает риск сердечно-сосудистых и других неинфекционных заболеваний, таких как диабет, онкологические заболевания и хронические болезни легких.

Как снизить потребление соли на 20%

- Не солите блюда во время готовки. Это относится и к воде, в которой вы собираетесь варить макароны, овощи или рис.
- При готовке супов и бульонов не используйте бульонные кубики (в них содержится большое количество соли).
- Прежде чем добавить приправу к блюду, внимательно прочитайте этикетку. Готовые смеси специй чаще всего уже содержат в составе соль.
- Откажитесь от готовых соусов с высоким содержанием соли (кетчуп, соевый соус, французская горчица и т.п.).
- Уберите со стола солонку (и спрячьте ее подальше), но оставьте перечницу.
- Готовый томатный сок из магазина — низкокалорийный, но содержит недопустимо высокое количество соли. Включайте в рацион свежие помидоры или делайте несоленый томатный сок самостоятельно.

Содержание соли в 100 г продуктов:

- хлеб – около 1 г; · сыр — 1,5-3,5 г;
- копченые колбасы — 3-3,5 г; вареные колбасы и сосиски — 2-2,5 г;
- соленое сливочное масло — 1,5 г;
- мясные и овощные закусочные консервы – 1,5 г соли;
- рыбные консервы — 1,5-2 г;
- слабосоленая рыба и икра – 5-8 г;
- среднесоленая рыба — 9-14 г;
- рыба горячего копчения — 2 г; икра лососевых содержит 6 г соли.

Существует множество альтернатив соли, которые можно ввести в свой ежедневный рацион, чтобы уменьшить ее потребление. В качестве замены соли можно использовать пряные травы, специи, лимон, сок лайма, чеснок, овощную соль и др.

В рамках реализации мероприятий национального проекта «Демография» Роспотребнадзор продолжает продвижение принципов здорового питания и создание в России среды, способствующей ведению здорового образа жизни. Внедряется система мониторинга за состоянием питания различных групп населения в регионах, в том числе детей, основанная на результатах научных исследований в области нутрициологии, диетологии и эпидемиологии, а также связывающая здоровье населения со структурой питания и качеством пищевой продукции. Дополнительная информация о федеральном проекте "Укрепление общественного здоровья", рекомендации Роспотребнадзора, полезные статьи и интервью экспертов по здоровому питанию уже доступны на портале [«Здоровое питание»](#)



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

СОЛЬ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ



ЧТО ТАКОЕ «СКРЫТАЯ» СОЛЬ
Соль, которая скрывается в обработанных пищевых продуктах, таких как хлеб, печенье, сухие завтраки, колбасы, чипсы



ДОБАВЛЕННАЯ СОЛЬ
20% от общего количества потребляемой соли приходится на соль, которую добавляют в процессе приготовления пищи или за столом



НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ
Физиологическая норма для человека 5 г соли в день
Содержание соли в 100 г продуктов:

- Хлеб – около 1 г
- Сыр – 1,5-3,5 г
- Копченые колбасы – 3-3,5 г
- Вареные колбасы и сосиски – 2-2,5 г
- Соленое сливочное масло – 1,5 г
- Мясные и овощные закусочные консервы – 1,5 г соли
- Рыбные консервы – 1,5-2 г
- Слабосоленая рыба и икра – 5-8 г
- Среднесоленая рыба – 9-14 г
- Рыба горячего копчения – 2 г
- Икра лососевых – 6 г

Подробнее на www.rospotrebнадzor.ru



В КАКИХ ПРОДУКТАХ УЖЕ ЕСТЬ СОЛЬ

- Мясные блюда, приготовленные без соли, уже содержат ее около 3-4 г
- Большое количество соли изначально содержится в продуктах животного происхождения – мясе, рыбе, яйцах



КАК СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ НА 20%

- Не солите блюда во время готовки. Это относится и к воде, в которой вы собираетесь варить макароны, овощи или крупу
- При готовке супов и бульонов не используйте бульонные кубики
- Прежде чем добавить приправу к блюду, внимательно прочитайте этикетку. Готовые смеси специй чаще всего уже содержат в составе соль.
- Откажитесь от готовых соусов с высоким содержанием соли (кетчуп, соевый соус, французская горчица и т.п.)

О кашах в питании

Крупы делают питание сбалансированным, сытным и полноценным. Ведь в крупяных блюдах высоко содержание белка и медленных углеводов. Более того, каждое зернышко и ядрышко крупы содержит богатый комплекс питательных веществ, которые так важны для нормального функционирования организма. Давайте “отделим зерна от зерен” - разберемся, в чем особенности разных видов круп.

Овсяная крупа – одна из самых полезных и питательных. В ней около 12% белка, 65% углеводов, почти в два раза больше ценных растительных жиров, чем в гречке – 5,8%, не говоря уже о витаминах и различных минеральных веществах. Овсянка содержит пищевые волокна – бета-глюканы, связывающие холестерин, микроэлементы – магний, фосфор, кальций, железо, натрий, цинк; витамины группы В, РР, Е; аминокислоты и антиоксиданты, повышающие сопротивляемость организма. Протеины, входящие в состав овсянки, способствуют развитию мышечной массы. Из овсяной крупы можно приготовить не только каши, но и кисели, овсяное печенье и котлеты, и еще много других вкусных и полезных блюд.

Перловая крупа – это очищенные от цветочной пленки и отшлифованные зерна отборного ячменя. Из ячменя вырабатывают два вида круп: перловую и ячневую.

Перловая крупа содержит 9,3% белка, 73,7% углеводов, 1,1% жира. В перловой крупе присутствует практически весь необходимый для человека набор полезных веществ: витамины группы В, А, РР, Е, макро- и микроэлементы, фосфор, железо, натрий, калий, кальций, магний, марганец, медь. Надо отметить, что перловая крупа – лидер по количеству фосфора, в ней содержится также большое количество лизина. Эта аминокислота оказывает противовирусное действие, поддерживает жизненный тонус организма, участвует в выработке коллагена. Перловая крупа содержит большое количество клейковины – белкового вещества хлебных зерен, которая необходима людям, страдающим болезнями желудочно-кишечного тракта. Перловая каша – традиционное блюдо русской кухни. Перловку используют для приготовления супов, рассыпчатых и вязких каш.

Ячневую крупу получают из дробленого, но не шлифованного ячменя, поэтому клетчатки в ней больше, чем в перловой. Семена ячменя очень питательны, содержат белки, жиры, углеводы, ферменты, витамины В, D, Е, РР, минеральные вещества – кальций, магний, фосфор, железо. Ячневую крупу используют для гарниров, запеканок, вязких и жидких каш.

Рис – идеальный продукт, который служит отличным источником сложных углеводов и качественного белка. Среди круп рис занимает первое место по биологической ценности белка и содержанию высококачественного крахмала – 77,3%. К тому же в нем есть богатый набор витаминов – В1, В2, В6, РР, Е и участвующая в кроветворении фолиевая кислота, которая является важным средством профилактики малокровия. Рис легко усваивается и является незаменимым продуктом для людей, страдающих болезнями пищеварительной системы, отлично сочетается с овощами, бобовыми и стручковыми

культурами. Более высокий процент питательных элементов впитывается организмом из пищи, в которой рис является одним из ингредиентов.

Гречневая крупа содержит в среднем 14% белков, 67% крахмала, более 3% жиров, богата витаминами В1, В2, В6, Р, РР, минеральными веществами – фосфором, калием, марганцем, кальцием, железом, магнием. Гречневая крупа – лидер среди злаков по содержанию витаминов группы В, которые помогают бороться со стрессами и бессонницей. Гречневая каша – одна из самых полезных каш, имеет высокую питательную ценность, обладает антиоксидантными свойствами, способствует выведению из организма избыточного холестерина и ионов тяжелых металлов, снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Манную крупу изготавливают из зерен пшеницы. Центральная часть зерна, его сердцевина, делится на мелкие частицы. В манной крупе много крахмала – 73%, белка – 11,3%, но почти нет клетчатки – 0,2% и жира – 0,7%. Манная крупа содержит витамины В1, В2, В6, Е, минеральные вещества – калий, кальций, натрий, магний, фосфор, железо. Процесс приготовления манной крупы значительно быстрее, чем других круп, поэтому манная каша сохраняет все полезные вещества. Манная крупа обладает высокой калорийностью и питательной ценностью, характеризуется высокой усвояемостью, поэтому рекомендуется диетологами при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в послеоперационный период.

Используется манная крупа для приготовления каш, запеканок, пудингов, котлет, биточков, а также десертов. Манная крупа популярна в рационе детского питания, а также в ежедневном рационе взрослых.

Пшеничную крупу получают из проса, она содержит около 12% белка, 69,3% углеводов, 3,3% жиров, биологически активные аминокислоты и витамины В1, В2, В5, РР. Пшено является одним из основных поставщиков растительных белков и углеводов, содержит необходимые организму микроэлементы – железо, золото, фтор, магний, марганец, кремний, медь, кальций, калий и цинк. Пшено незаменимо в любом рационе, это доступный и традиционный продукт. Содержание клетчатки обеспечивает работу желудочно-кишечного тракта, очищает организм от шлаков, токсинов, снижает уровень холестерина в крови. Пшено используется для приготовления каш, фарша, запеканок, традиционных русских блюд с тыквой, печенкой или яйцами.

Пшеничная крупа вырабатывается из твердых сортов пшеницы. В связи с тем, что стекловидность твердой пшеницы близка к 100%, практически все частицы крупы одинаковы по консистенции и одновременно развариваются. Это уникальный источник энергии, продукт для тех, кто ведет активный образ жизни. Обладает высокой пищевой ценностью, используется для приготовления каш, супов, запеканок, биточков, котлет, пудингов. Имеет большое значение в детском и диетическом питании.

Кукурузная крупа – уникальный источник витаминов, микро- и макроэлементов. Ее зерна содержат соли калия, фосфор, магний, медь, витамины группы В, Е, каротин, ферменты, крахмал. Кукурузная каша считается одним из самых низкокалорийных продуктов, способных выводить из организма жиры. Эта крупа используется для приготовления каш и запеканок.

Как правильно приготовить крупы?

Для того чтобы каши из круп были вкусными, необходимо придерживаться некоторых основных правил. Крупу нужно тщательно перебрать и промыть водой. Рис, пшено и перловую крупу лучше мыть сначала теплой водой (40-50 0С), а затем горячей (60-70 0С), ячневую – только теплой. Крупы перед готовкой лучше замачивать на несколько часов или даже на ночь, чтобы сократить время приготовления каши. Чем меньше крупа подвергается тепловой обработке, тем больше полезных веществ в ней сохраняется.

Для приготовления рассыпчатой гречневой и пшенной каши крупу немного поджаривают, причем крупу лучше не варить, а залить кипятком примерно в равных пропорциях. В термосе такая каша будет готова уже через 30-40 минут. Если вы не придерживаетесь жесткой диеты, воду можно заменить молоком.

Геркулесовые хлопья засыпают в кипящую жидкость и тщательно размешивают. Чтобы убрать чуть сыроватый привкус, можно добавить немного корицы, аниса, цедру лимона или апельсина.

Манная каша требует четкого соблюдения пропорций. На 500 мл молока берется 100-150 г манки. Как только молоко закипит, добавляют крупу, тщательно помешивая. Манную кашу варят не более 2 минут, затем плотно накрывают крышкой и дают настояться 10-15 минут для полного разбухания. У каши, приготовленной таким образом, формируется особый вкус и консистенция.

Кашу из кукурузы рекомендуют готовить непосредственно перед подачей на стол. Для более нежного вкуса добавляют немного сливочного масла.

Заряжайтесь пользой круп и будьте здоровы!

Источник: «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» (<https://здоровое-питание.рф>)

Щи и борщ – полезные суповые заправки

Щи и борщ – традиционные блюда русской кухни, отличный вариант согревающих зимних супов. Рассказываем, почему вам стоит обратить на них внимание.

Во-первых, это идеально сбалансированные блюда. Белки, углеводы и жиры, витамины, минералы, ферменты находятся в них в оптимальном соотношении. Конечно, блюда не относятся к системе раздельного питания. Овощи и приправы придают супам массу витаминов и минералов – витамины группы В, витамины С, К, органические кислоты, фолиевую, пантотеновую кислоты, аминокислоты, каротиноиды, минеральные соли.

Во-вторых, полезность борща и щей, прежде всего отвара или бульона, в том, что они активизируют пищеварение и контролируют вязкость крови, разжижая ее (что важно для сосудов и сердца).

В-третьих, мясные борщ и щи содержат белки. Это поразительный по силе энергетик, обеспечивающий высокую работоспособность. Он питает, надолго насыщает и обеспечивает эффективные обменные процессы.

Совет. Первый бульон сливайте, во второй кладите цельную, а не нарезанную луковицу, она поглощает вредные вещества. Однако помните, что потом ее нужно удалить из супа.

В-четвертых, борщ и щи – отменные детоксикаторы, очищают организм от токсинов.

Клетчатка. Великолепное сочетание овощей (свекла, капуста, картофель, морковь, лук, корешки, томаты и еще что-нибудь факультативно, фасоль, например) в отварном и пассерованном виде выступает в качестве отличного сорбента, мягко выводит из организма вредности (токсины, радионуклиды, нитраты и т.п.) и сберегает полезности (витамины, микроэлементы). Что касается опасений некоторых диетологов насчет высокого содержания нитратов в супах, – доказано, что термически обработанные овощи, в отличие от свежих, легко обеспечивают транзит нитратов по кишечнику.

В-пятых, щи и борщи, приготовленные на овощном бульоне, – низкокалорийные блюда, употребление которых способствует снижению веса, они незаменимы в диетическом питании.

Нейтрализовать кислоты, содержащиеся в супах, можно добавив ложечку сметаны в тарелку борща или щей. Оказывается, она необходима не только для вкуса и пользы, но и потому что это «система безопасности»!

Источник: «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» (<https://здоровое-питание.рф>)

Витамин D

Во всём мире примерно 1 миллиард человек имеет недостаточный уровень витамина D в крови.

Дефицит витамина D признан глобальной проблемой с множеством последствий для здоровья. Его связывают с ухудшением состояния костной ткани, раком молочной железы, толстой кишки, предстательной железы, болезнями сердца, депрессией, увеличением веса и другими заболеваниями. Исследования показывают, что люди с нормальным уровнем витамина D имеют меньший риск развития этих заболеваний.

Витамин D играет важную роль в поддержании здоровья.

Помогает организму усваивать кальций и фосфор, что необходимо для развития, функционирования и поддержания здоровья костей — для профилактики рахита у детей и остеопороза у взрослых. Рахит — заболевание, которое нарушает развитие костей и зубов у детей, при котором возникает деформация скелета. При остеопорозе кости становятся хрупкими и склонными к переломам.

Полезное действие витамина D не ограничивается здоровьем опорно-двигательного аппарата. Он снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний — инфаркта, инсульта, гипертонической болезни, вероятности развития рассеянного склероза, тяжёлого течения инфекционных заболеваний. Иммунная система нуждается в витамине D для борьбы с бактериями и вирусами. Он нужен мышцам, чтобы двигаться, нервам, чтобы передавать сигналы телу.

Люди с избыточной массой тела имеют больше шансов на низкий уровень витамина D.

Откуда в организме берётся витамин D?

Организм вырабатывает витамин D под воздействием УФ-лучей, попадающих на кожу, но многим этого недостаточно: кто-то живёт в местах, где солнечный свет ограничен в холодное время года, кто-то мало находится на солнце из-за того, что большую часть времени проводит в помещении.

Ещё один источник витамина D — пища:

- жирная рыба – лосось, сардины, сельдь и скумбрия,
- говядина, печень,
- печень трески,
- яичные желтки,
- сыр,
- молоко, обогащённое витамином D.

Не все могут удовлетворить минимальную потребность в витамине D с помощью питания.

Как узнать какой уровень витамина D в организме?

В настоящее время основной показатель уровня витамина D в организме — концентрация 25(OH)D в сыворотке крови.

Интерпретация концентраций 25(OH)D, принимаемая Российской ассоциацией эндокринологов.

Классификация	Уровни 25(OH)D в крови, нг/мл (нмоль/л)
Выраженный дефицит витамина D	<10 нг/мл (< 25 нмоль/л)

Дефицит витамина D	<20 нг/мл (< 50 нмоль/л)
Недостаточность витамина D	≥20 и <30 нг/мл (≥50 и <75 нмоль/л)
Целевые уровни витамина D	30-60 нг/мл (75-150 нмоль/л)
Адекватные уровни витамина D	30-100 нг/мл (75-250 нмоль/л)
Уровни с возможным проявлением токсичности витамина D	>100 нг/мл (>250 нмоль/л)

Дефицит витамина D

Повышенному риску развития недостаточности витамина D подвержены:

Люди с аллергией на молоко или с непереносимостью лактозы, а также те, кто придерживается ово-вегетарианской или веганской диеты;

Младенцы, находящиеся на грудном вскармливании. Содержание витамина D в грудном молоке зависит от уровня витамина D матери;

Пожилые люди — способность кожи синтезировать витамин D снижается с возрастом, они больше времени проводят в помещении, также у них может быть недостаточное потребление витамина с пищей.

Люди с тёмной кожей — большее количество пигмента меланина в эпидермальном слое снижает способность кожи вырабатывать витамин D под действием солнечного света;

Люди с заболеваниями, при которых всасывание жиров ограничено. Поскольку витамин D жирорастворимый, его всасывание зависит от способности кишечника усваивать пищевой жир. Мальабсорбция (нарушение усвоения) жиров может быть связана с некоторыми заболеваниями печени, муковисцидозом, целиакией, болезнью Крона и язвенным колитом.

Каковы признаки дефицита витамина D?

Симптомы дефицита витамина D у взрослых могут включать:

- усталость, слабость, нарушение сна,
- потерю аппетита,
- сильную боль в суставах, мышцах, судороги,
- стрессовые переломы.

Как же поддерживать нормальный уровень витамина D?

Для большинства людей лучший способ получить достаточное количество витамина D — это принимать его в виде лекарственных препаратов.

Они могут содержать витамины D2 (эргокальциферол) или D3 (холекальциферол). Обе формы повышают уровень витамина D в крови, но D3 более эффективен, поэтому предпочтителен.

Сегодня практически все лекарственные препараты и БАД содержат витамин D3.

Так как витамин D жирорастворимый, он лучше всего усваивается, если принимать его вместе с продуктами, содержащими немного жира.

Если вам поставили диагноз дефицита витамина D, врач назначит лечение. Дозировка подбирается в зависимости от возраста и исходной концентрации 25(OH)D в сыворотке крови.

Избыток витамина D также опасен.

Избыточное количество витамина D токсично. Так как витамин D увеличивает всасывание кальция в желудочно-кишечном тракте, избыток витамина D приводит к выраженной гиперкальциемии, гиперкальциурии и высокому уровню 25(OH) в крови, что может привести к поражению почек в виде мочекаменной болезни.

Причина в большинстве случаев — бесконтрольный приём больших доз витамина D. Это вряд ли произойдёт из-за питания или пребывания на солнце, организм регулирует количество витамина D, вырабатываемого под воздействием солнца.

Интоксикация витамином D происходит, когда уровень его в крови поднимается выше 150 нг/мл (375 нмоль/л).

Симптомы:

Тошнота,

Спутанность сознания,

Апатия,

Рвота,

Боль в животе,

Обезвоживание,

Повышенная жажда.

Не подбирайте самостоятельно дозировку витамина D ни себе, ни ребёнку, обратитесь к врачу!

Источник: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

Роспотребнадзор напоминает о преимуществах мёда, которые поддерживает современная наука

1. Мёд содержит питательные вещества

1 столовая ложка мёда (21 грамм) содержит 64 калории и 17 граммов сахара, включая фруктозу, глюкозу, мальтозу и сахарозу.

На 100 грамм натурального меда приходится

Вода	17.10 г
Белки	07.3 г
Жиры	0.0 г
Углеводы	82.4 г
Витамин В2 (рибофлавин)	0.038 мг
Витамин В3 (ниацин)	0.121 мг
Витамин В5 (пантотеновая кислота)	0.068 мг
Витамин В6 (пиридоксин)	0.024 мг
Витамин В9 (фолатин)	2 мкг
Витамин С (аскорбиновая кислота)	0.5 мг
Кальций	6 мг
Железо	0.42 мг
Магний	2 мг
Фосфор	4 мг
Калий	52 мг
Натрий	4 мг
Цинк	0.22 мг

В состав мёда входят биологически активные растительные соединения и антиоксиданты. Более темные сорта мёда содержат больше этих соединений.

2. Мёд — это источник природной энергии

Мёд содержит натуральные сахара (80 процентов), воду (18 процентов) и минералы, витамины, пыльцу и белок (2 процента). Неудивительно, что мёд называют «идеальным горючим топливом». Он является источником энергии, что делает его идеальным для спортсменов в качестве источника энергии до и после тренировки.

3. Мёд богат антиоксидантами

Качественный мёд содержит большое количество антиоксидантов. К ним относятся ферменты и соединения, такие как флавоноиды и органические кислоты. Антиоксиданты способствуют уменьшению риска сердечных приступов, инсультов и некоторых видов рака. Они также могут способствовать поддержанию зрения. Употребление мёда может привести к умеренному снижению артериального давления.

4. Мёд положительно влияет на уровень холестерина.

Употребление небольшого количества мёда приводит к умеренному снижению общего холестерина.

5. Мёд уменьшает болевые ощущения при язве желудка и других желудочно-кишечных расстройствах.

6. Мёд оказывает антибактериальный, противогрибковый эффект.

7. Мёд уменьшает раздражение горла при кашле.

8. Мёд – это пробиотик.

В состав мёда входят до 6 видов лактобацилл и 4 вида бифидобактерий.

9. Мёд укрепляет иммунную систему.

Мёд стимулирует производство иммунных клеток.

10. Употребление мёда способствует здоровому управлению весом.

Исследования показали, что замена сахара мёдом может фактически помочь предотвратить увеличение веса, а также снизить уровень сахара в крови. Результаты также показывают, что по сравнению с сахаром мёд может снизить уровень триглицеридов в сыворотке. Еще одно исследование показало, что свежий мёд может активировать гормоны, которые подавляют аппетит.

О вреде мёда

Важно помнить, что мёд - это тоже сахар, поэтому он очень калорийный и им не стоит увлекаться людям с повышенной массой тела и большим сахарным диабетом.

Употребление мёда в больших количествах способствует ожирению, ведет к сахарному диабету и другим нарушениям, связанным с большой выработкой инсулина.

Обратите внимание

- При нагревании выше 45 градусов мёд теряет все полезные свойства.

- Мёд может вызвать пищевое отравление
- Избыточное потребление мёда может вызвать сильную боль в животе.
- Употребление мёда может вызвать аллергические реакции, и даже анафилактический шок, особенно ситуация может ухудшиться у людей, страдающих аллергией на пыльцу.
- Мёд снижает уровень артериального давления, а это опасно для гипотоников.

Можно ли давать мёд детям?

Мёд не имеет специальных противопоказаний для употребления его детьми. Однако, учитывая индивидуальную непереносимость, рекомендуется воздерживаться от применения мёда в питании детей до достижения 1 года. Детям постарше рекомендуют прием мёда с теплым молоком (одна столовая ложка на стакан молока) и добавление мёда в творог, кашу и другую пищу.

Сколько времени можно хранить мёд?

· В соответствии с требованиями "ГОСТ Р 54644-2011. Национальный стандарт Российской Федерации. Мёд натуральный. Технические условия" (утв. и введен в действие Приказом Росстандарта от 13.12.2011 N 793-ст)

· П.7.2.3. Рекомендуемый срок хранения натурального мёда в плотно закупоренных емкостях, бочках и другой транспортной таре - 1 год от даты проведения экспертизы.

· П. 7.2.4. Рекомендуемый срок хранения натурального мёда в герметично закупоренной таре - 2 года от даты упаковывания.

· П.7.2.5. Температура хранения мёда не выше 20 °С.

Как хранить мёд?

Натуральный мёд хранят в помещениях, защищенных от прямых солнечных лучей. Не допускается хранение вместе с ядовитыми, пылящими продуктами и продуктами, которые могут придать меду не свойственный ему запах.

При покупке мёда какая информация должна быть на упаковке?

Каждую партию натурального мёда, поступающую с пасеки для реализации населению или промышленной переработки, сопровождают ветеринарным свидетельством, подтверждающим соответствие условиям производства продукции. На корпус или крышку потребительской тары наклеивают этикетку или наносят литографию по ГОСТ Р 51074. На транспортную тару наносят следующую информацию с указанием:

- наименования изготовителя, его юридического адреса и (при несовпадении с юридическим адресом) адреса производства;
- наименования продукта;
- вида мёда (падевый, цветочный или смешанный);
- года сбора;
- даты упаковывания;

- массы брутто и нетто;
- количества единиц продукции в транспортной таре;
- обозначения стандарта.

В каком виде лучше всего принимать мед?

Большинство специалистов рекомендуют принимать мёд в виде водных растворов (одна столовая ложка мёда на стакан воды комнатной температуры). Однако здоровыми людьми мёд чаще употребляется в пищу в чистом виде. При приеме мёда с лечебными целями лучше всего проконсультироваться с врачом.

Может ли нормальный зрелый мед забродить?

Может при неправильном хранении. Мёд - вещество гигроскопичное, т. е. впитывающее в себя влагу. Если хранить мед в помещении с высокой относительной влажностью в негерметично закрытой посуде, то верхний слой мёда впитает в себя влагу из воздуха и начнется брожение. Поэтому важно, чтобы мёд хранился в герметично укупориваемой таре.

Иногда при долгом хранении мёда на поверхности образуется рыхлый слой, светлее, чем мед, как будто сахар-песок. Что это такое и почему происходит?

Этот поверхностный слой, менее сладкий на вкус и более светлый, чем мёд, представляет собой кристаллы глюкозы, не покрытые межкристалльной жидкостью. Такое явление характерно для зрелого мёда с повышенным содержанием глюкозы и низкой массовой долей воды. Если мёд перемешать и в дальнейшем хранить при более высокой температуре, дефект полностью устраняется.

Замерзает ли мёд?

Мёд замерзает при температуре минус 36°C, при этом его объем уменьшается на 10%.

Какого цвета бывает мёд?

У каждого сорта мёда своя окраска: у цветочного — светло-желтая, у липового — янтарная, у гречишного — коричневая. Возможны различные оттенки цвета мёда, но натуральный мёд всегда прозрачен, пока он не закристаллизуется. Внимательно присмотритесь к продукту. Если вы заметили мутность или осадок, то от покупки лучше отказаться.

Где покупать мёд?

Покупать мёд рекомендуется у производителей или в организациях торговли, при этом при покупке потребитель вправе ознакомиться с документами, подтверждающими качество и безопасность продукции (ветеринарное свидетельство или декларация о соответствии).

ВАЖНО! Не следует покупать мед у лиц, осуществляющих реализацию продукции в неустановленных местах.

Клетчатка



В течение многих лет роль пищевой клетчатки в поддержании и сохранении здоровья не была определена. Некоторые ученые - энтузиасты считали, что недостаток клетчатки может объяснить любую болезнь, которая поражает население западных стран - от запоров до болезней сердца и рака. Большая часть исследовательских работ была проведена (и проводится) для определения и оценки возможных положительных свойств клетчатки в профилактике различных заболеваний. Основной рекомендацией является включение в диету большего количества продуктов, богатых клетчаткой.

Хотя клетчатка, конечно же, не является волшебной пилюлей, как предполагалось ранее, в некоторых случаях она действительно приносит пользу. Основными источниками пищевых волокон в нашем рационе являются фрукты, овощи и бобовые, которые могут защитить нас от целого ряда заболеваний, таких как рак, атеросклероз, диабет и ожирение.

Все компоненты, входящие в пищевые волокна, обладают физическими и химическими свойствами, которые способствуют их функциональности и обеспечивают пользу для здоровья. Пищевые волокна увеличивают объем фекалий и сокращают время прохождения пищевого комка по кишечнику. Таким образом, пищевые волокна могут связывать практически любое присутствующее в пище токсичное вещество и сокращать время его контакта с эпителием кишечника, что значительно уменьшает возможность всасывания токсинов. Клетчатка защищает нас от определенных типов ксенобиотиков, связывает канцерогены и желчные кислоты.

Некоторые типы клетчатки ферментируются кишечной микрофлорой и производят жирные кислоты с короткой цепью, одна из которых, масляная, обладает противоопухолевыми свойствами.

Существуют эпидемиологические данные, связывающие диеты с высоким содержанием клетчатки со снижением риска рака толстой кишки.

Богатые клетчаткой продукты из цельного зерна, арахис, льняное семя, фрукты, ягоды и соевые продукты являются источниками лигнанов, обладающих свойствами, подобными фитоэстрогенам. Они образуются в кишечнике в результате жизнедеятельности бактерий из растительной пищи, и обладают как эстрогенными, так и антиэстрогенными свойствами. Они выводятся с мочой в концентрациях, которые напрямую связаны с потреблением клетчатки. Их химическая структура сходна с таковой у диэтилстилбестрола, синтетического нестероидного эстрогена. Энтеролактон и энтеродиол являются основными лигнанами в моче человека, и оба они связываются с рецепторами эстрогена и проявляют слабую эстрогенную активность; однако при этом они вызывают антиэстрогенные эффекты. В ряде исследований они демонстрируют ингибирующие опухоль свойства.

Как правило, в странах с высоким потреблением клетчатки, уровень заболеваемости раком относительно низок.

Однако не следует забывать, что в рационах с высоким содержанием клетчатки обычно присутствует мало насыщенных жиров и много фруктов и овощей.

В крупных эпидемиологических исследованиях потребление большого количества клетчатки было связано со снижением риска развития ИБС как у мужчин, так и у женщин. Считается, что растворимые волокна играют профилактическую роль в отношении сердечно-сосудистых заболеваний, поскольку они способны снижать общий уровень сывороточного холестерина и уровень липопротеинов низкой плотности. Лучшие источники растворимых пищевых волокон — это фрукты, овощи, бобовые, овсянка и псиллиум. Около 71% веса псиллиума составляет растворимая клетчатка. Если сравнивать с овсяными отрубями, то только 5% веса овсяных отрубей составляет растворимая клетчатка. Многие исследования на людях показали, что псиллиум является эффективным средством снижения уровня холестерина в сыворотке крови. Действительно, растворимая клетчатка является ценным продуктом, позволяющим снизить уровень сывороточного холестерина, тем самым снижая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе ишемической болезни сердца.

Среднее потребление клетчатки в нашей стране составляет не более 12–15 г в день. Такого количества недостаточно для поддержания здоровья, мы должны употреблять не менее 30 г клетчатки ежедневно. Увеличенное потребление продуктов с высоким содержанием пищевых волокон, особенно зерновых, поможет защитить организм от заболеваний сердечно-сосудистой системы и снизить риск развития некоторых видов рака.

Источник: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>


Лист согласования к документу № 11/2649 от 13.10.2023

Инициатор согласования: Александрович Н.А. Врач по общей гигиене санитарно-гигиенического отделения Зеленодольского филиала ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)"

Согласование инициировано: 13.10.2023 17:07

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Батуева С.Ф.		 Подписано 16.10.2023 - 08:10	-