

Здоровое питание должно быть безопасным



здоровое-питание.рф



Тщательно разогревайте пищу

- Доводите супы и тушеные блюда до кипения.
- Убедитесь, что сок от мяса прозрачный, а не розовый, с остатками крови.
- Безопасным считается разогревание пищи до температуры не ниже 70 °С.

Храните продукты правильно

- Храните продукты в рамках их сроков годности.
- Все приготовленные и скоропортящиеся продукты (молочные продукты, колбасы, кондитерские изделия с кремом и др.) храните в холодильнике при температуре +2...+6 °С.

Используйте безопасные продукты

- В питании и приготовлении пищи используйте только чистую воду.
- Приобретайте продукты только в установленных местах торговли.
- Мойте фрукты и овощи, особенно если они употребляются в пищу сырыми.

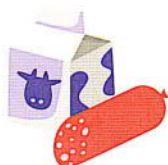
Соблюдайте чистоту

- Мойте руки перед, до и в процессе приготовления блюд.
- Регулярно очищайте кухонные поверхности, утварь и посуду.
- Защитите кухню от насекомых, грызунов и других животных.



Отделяйте сырое от готового

- Используйте отдельные ножи и доски для сырых и готовых продуктов.
- Храните готовые блюда в контейнерах на верхней полке холодильника, отдельно от сырых продуктов.



Здоровое питание 60+



С возрастом биологические процессы в нашем организме несколько меняются. Хуже усваиваются полезные вещества, иначе расходуется энергия, замедляется метаболизм.

В пожилом возрасте чувствовать себя комфортно и оставаться в гармонии с телом будет легче, если изменить привычки питания.

1. Физические нагрузки



Поддерживайте «здоровую» массу тела, сбалансированно питайтесь и будьте физически активны (30 минут в день выполняйте физические упражнения средней интенсивности).

2. Питьевой режим



Пейте достаточно жидкости, особенно простую чистую воду.

Помогут поддержать водный баланс травяные чаи, несладкие компоты, морсы.

3. Разнообразное питание



Питайтесь разнообразно, пусть каждый день на вашей тарелке будет:

- не менее 400 г овощей и фруктов (4–6 порций);
- крупы и хлеб, лучше – цельнозерновые;
- молочные и кисломолочные продукты с низким содержанием жира или обезжиренные;
- нежирное мясо и птица, яйца, орехи, семена и бобовые.

4. Правильное питание



Выбирайте блюда, продукты, напитки и закуски:

- с минимумом добавленного жира, особенно животного;
- с низким содержанием соли (выбирайте йодированную соль);
- с небольшим добавлением сахара или без него (ограничьте потребление продуктов с высоким содержанием сахара).

5. Регулярный прием пищи



Ешьте не меньше трёх раз в день. Добавьте несколько лёгких перекусов. Особенно они нужны при недостаточной массе тела и плохом аппетите.

Листовка «Здоровое питание 60+», тираж 51 тыс. экз. Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»



Роспотребнадзор



zdorovoe-pitanie.rf

6. Безопасное питание



Следите за безопасностью пищевых продуктов и готовых блюд при покупке, приготовлении и хранении продуктов и готовых блюд, соблюдайте правила личной гигиены.

7. Комфортное питание

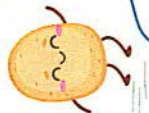


По возможности – принимайте пищу не в одиночестве, а в компании, например, с семьёй или друзьями. Ограничьте употребление солений, копчёных продуктов и алкогольных напитков.





Каждый знает, что питаться
Нужно правильно всегда:
Огурцы, капуста, яйца,
Родниковая вода.
И тогда ты, непременно,
Будешь весел, свеж и бодр,
И здоровьищем отменным
Всем микробам дашь отпор!



Яйца

Яйца представляют собой еще один
важный источник белка. Они также
богаты витаминами и минералами. В
них содержится большое количество
правильных жиров, которые так
благоприятно влияют на умственную
активность. Омлет или яичница – вот
отличный вариант завтрака.



Рыба

В рационе обязательно должна
присутствовать рыба. Наиболее
полезной является жирная морская
рыба, в ее состав входят жирные
кислоты омега-3, без которых не
могут полноценно работать ни серое
вещество мозга, ни нервная система
в целом. Рыба также является
хорошим источником энергии.



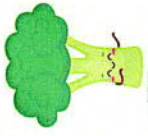
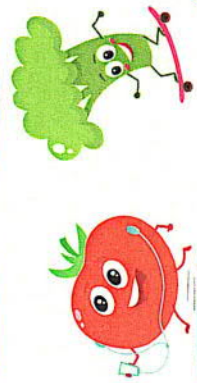
Мясо

В мясе содержится очень много
белка, который выступает в роли
«строительного материала» и
отвечает за построение тканей и
органов. Белки невозможно
заменить никакими другими
веществами.



Картофель

Для поддержания умственной
активности на уровне, необходимо
отдавать предпочтение продуктам,
которые богаты крахмалом.
Картофель относится как раз к их
числу. Перевариваясь, крахмал
превращается в глюкозу, которая дает
человеку жизненные силы.



Завтрак ты не пропусти,
Завтракать полезно,
Это даже малышам в садике
известно!
Если завтрак пропустил,
Ты желудку навредил!
Не забудешь про обед,
Избежишь ты многих бед.
И не забудь про ужин –
Ужин тоже очень нужен.

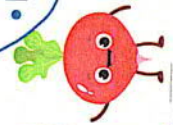


Овощи фрукты

Ежедневно съедайте не менее 400 гр
разнообразных овощей и фруктов.
Замените перекусы печеньем и
сладостями на полезные перекусы
фруктами и овощами.

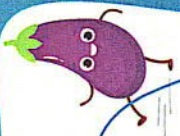
Овощи и фрукты:

- Защищают от болезней
- Поднимают настроение
- Делают умнее
- Улучшают зрение
- Снабжают витаминами
- Помогают сохранять фигуру



Молочные продукты

Молочные продукты это прекрасный
источник кальция и белка,
витаминов и других питательных
веществ. Лучше всего детям
подходит молоко.
В день нужно выпивать не менее
500 мл. Кроме того, не забывайте
про йогурт, творог, кефир и другие
кисломолочные напитки. Ведь это
не только полезно, но еще и очень
вкусно.



Сливочное масло

В сливочном масле содержатся в
большом количестве правильные
жиры, которые благотворно влияют
на умственную деятельность. Так что
бутерброд с маслом и ржаным
хлебом это полезный завтрак.



Осторожно, грипп!



Грипп – острое инфекционное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи, поражающее верхние дыхательные пути. Заболевание гриппом у человека могут вызвать вирусы 3-х типов – А, В и С. Вирус гриппа А поражает как человека, так и некоторых животных и птиц (свиньи, лошади, тюлени, куры, утки, индюки). Особенностью вируса гриппа А является изменчивость, в результате чего появляются новые варианты вируса. Именно вирусы гриппа А ответственны за появление тяжелых эпидемий и пандемий.

Вирусы гриппа В и С циркулируют только в человеческой популяции (чаще вызывая заболевания у детей) и практически не изменяют своей антигенной структуры.

Как происходит заражение?

Вирусы передаются от больного человека к здоровому. Это происходит, когда капельки, образовавшиеся в результате разговора, кашля или чихания инфицированного человека, попадают в дыхательные пути находящихся рядом людей. Вирусы могут также распространяться через загрязненные руки или предметы, на которых находятся частицы с вирусами гриппа.

Люди, инфицированные вирусом гриппа, начинают распространять возбудителя инфекции за день до появления первых симптомов заболевания и до седьмого дня болезни. Но есть группа лиц, в которую также входят дети младшего возраста, способных распространять вирус до десяти дней.



Заболевание начинается остро, часто сопровождается ознобом, а клинические симптомы развиваются очень быстро. Температура тела достигает 39°C-40°C уже в первые 24-36 часов. Появляется головная боль, преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко желудочно-кишечные расстройства (тошнота, рвота, диарея), может снижаться артериальное давление. Через несколько часов от начала болезни появляется сухой болезненный кашель и заложенность носа. Некоторые больные жалуются на боли в горле, затрудненное учащенное дыхание и конъюнктивит.

Первые симптомы появляются уже на 1-2 сутки от момента заражения. Вирус, попав на слизистые оболочки органов дыхания, размножается на выстилающих их эпителиальных клетках с невероятной скоростью. В первые несколько часов возбудитель разрушает эти клетки, приводя к их гибели.

Что делать, чтобы не заболеть гриппом?

Существует 2 вида профилактики гриппа и других ОРВИ – специфическая и неспецифическая.

1. Основной мерой специфической профилактики является вакцинация, которая проводится с сентября каждого года и заканчивается не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости гриппом.

Это единственное надежное средство против гриппа. Вакцинация показана всем группам населения, но особенно пациентам из групп риска по развитию тяжелого течения гриппа, а также работникам медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы, обучающимся

в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования и лицам, подлежащим призыву на военную службу.

2. В период эпидемического подъема заболеваемости гриппом рекомендуются меры неспецифической профилактики:

- Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;



- Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- Носить одноразовую медицинскую маску (марлевую повязку) и менять ее каждые 4 часа;
- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их дезинфицирующими салфетками для обработки рук;
- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием эффективных противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата) после согласования с врачом.



Что делать в случае заболевания гриппом?

1. Оставайтесь дома и немедленно обращайтесь за медицинской помощью, так как грипп - серьезное заболевание, часто вызывающее опасные для жизни осложнения, развивающиеся очень



рано: на 2-3 - 5-7 день болезни. Наиболее частым осложнением является пневмония, с которой связано большинство смертельных исходов от гриппа.

2. Беременные должны обратиться за медицинской помощью в первые часы заболевания, так как лечение должно быть начато незамедлительно.

3. Строго следуйте предписаниям врача. Не занимайтесь самолечением!

4. Обязательно начните прием эффективных противовирусных препаратов в первые 48 часов от начала болезни (уменьшают продолжительность лихорадки, интоксикации, катаральных симптомов, снижают частоту осложнений и уменьшают риск

смерти, особенно, в группах повышенного риска).

5. Жаропонижающие средства необходимо применять с большой осторожностью. Аспирин при гриппе категорически противопоказан детям и подросткам из-за развития тяжелого поражения нервной системы и печени. Допускается прием парацетамола при подъеме температуры выше 38,5°C.

6. Соблюдайте постельный режим и пейте больше жидкости.

7. Строго соблюдайте следующие санитарно-гигиенические правила:

- Наденьте защитную одноразовую маску и меняйте ее каждые 4 часа.

- Ограничьте до минимума контакт с больными и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

- Пользуйтесь отдельной посудой, полотенцем и постельным бельем. Часто проветривайте помещение, где находится больной.

- Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете и кашляете.

- Сохраняйте чистоту: часто руки с мылом, дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

- Ухаживать за больным должен только 1 член семьи, строго соблюдающий санитарно-эпидемиологические правила.

