

Следите за тем, что вы едите: правила безопасного питания в жару

Тематика: **Потребительский рынок**
Статьи и исследования

Дата публикации: 12.07.2021

г. Чебоксары

Дата мероприятия /
события: 12.07.2021

На фоне аномально жаркой погоды, прочно установившейся в центральных регионах России, медики констатируют всплеск количества обращений с пищевыми отравлениями.

На фоне аномально жаркой погоды, прочно установившейся в центральных регионах России, медики констатируют всплеск количества обращений с пищевыми отравлениями. Причем, как показывает статистика, причиной проблем с пищеварением становится как покупные продукты, так и самоприготовленная пища. В связи с этим специалисты Роспотребнадзора напоминают правила безопасного питания в летнюю жару.

Обязательно мойте фрукты и овощи

Высокие температуры активизируют размножение болезнетворных бактерий, поэтому риск отравиться или получить несварение от грязного плода возрастает многократно. Поэтому овощно-фруктовую продукцию необходимо тщательно мыть и по возможности обдавать кипятком.

Пейте больше воды

На жаре критический уровень обезвоживания может наступить очень быстро, поэтому необходимо регулярно восполнять потери жидкости. Лучше всего выбирать бутилированную чистую воду – сладкие газировки только усилят обезвоживание.

Ешьте только свежие продукты

Чем выше окружающая температура, тем меньше срок годности любой пищевой продукции. Они могут испортиться даже за время поездки на дачу – ведь салон всегда нагревается гораздо сильнее. Не допустить этого помогают автомобильные холодильники, не зависящие от температуры окружающего пространства. «Наши модели работают по компрессорному принципу», – говорит Андрей Сироткин, руководитель компании по производству автохолодильников «Ледоход». – «Поэтому внутри во время их работы поддерживается постоянная температура, которую задал пользователь. Диапазон регулировок от -20 до +20 градусов. Причем работать наши холодильники

могут как от прикуривателя, так и от внешнего аккумулятора и от бытовой сети».

Исключите жирное и соленое

Такие продукты только усиливают эффект обезвоживания и в целом нарушают баланс пищеварительной системы. Поэтому в жару следует отказаться от фастфуда в пользу более здоровой и натуральной пищи.

Не пейте и не ешьте слишком холодное

Многие по-прежнему думают, что чем холоднее будет напиток или еда, тем лучше они помогут охладиться. На деле же все наоборот. Такой мощный заряд холода дезориентирует систему терморегулирования организма, и она перестает работать на охлаждение. Теплый чай здесь сработает гораздо эффективнее – он спровоцирует потоотделение, которое как раз и предназначено для охлаждения тела.

Постоянная ссылка на материал: <http://smi2go.ru/publications/135994/>