



Будь здоров!

ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии» (распространяется бесплатно) № 7 (2017)

ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И О РЕЗУЛЬТАТАХ
ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА

Выпускается за собственные средства, выходит в последний понедельник месяца

Профилактика острых кишечных инфекций



Наступило лето – пора отпусков и долгожданного отдыха. В это прекрасное время года нужно помнить о невидимой опасности, подстерегающей нас на каждом шагу. Это – острые кишечные инфекционные заболевания.

К группе острых кишечных инфекционных заболеваний относятся бактериальные (гастроэнтерит, дизентерия, сальмонеллез и др.) и вирусные (ротавирусная, энтеровирусная и др.).

Для того чтобы не заболеть кишечной инфекцией, нужно выполнять следующие правила:

- ✦ обязательно тщательно мойте руки с мылом перед приготовлением, приёмом пищи, после работы с сырым мясом, яйцами, после туалета;
- ✦ все скоропортящиеся продукты храните в холодильнике;
- ✦ тщательно мойте свежие овощи и фрукты, после чего обдавайте их кипятком;
- ✦ мясные продукты перед употреблением проваривайте не меньше часа;
- ✦ готовую пищу тщательно оберегайте от любого загрязнения, в том числе от мух, не пользуйтесь одним и тем же инвентарем при разделке сырых и готовых продуктов;
- ✦ после разделки сырого мяса, рыбы тщательно промойте ножи, доски, посуду, обдайте их кипятком;
- ✦ сырое мясо, яйца храните в холодильнике отдельно от готовых блюд;
- ✦ при покупке продуктов не складывайте в одну сумку сырые яйца, мясо, рыбу с продуктами, которые перед употреблением не подвергаются термической обработке;
- ✦ продукты приобретайте только на объектах торговли, проверяйте сроки годности продуктов, остерегайтесь покупок в места несанкционированной торговли;
- ✦ воду для питья употребляйте кипячёную или бутилированную;
- ✦ при проведении уборки обязательно мойте ручки дверей, унитазов с применением моющих и дезинфицирующих средств;
- ✦ при выезде на природу берите с собой воду для приготовления пищи, для первичной обработки овощей и фруктов, мытья рук;
- ✦ купайтесь в открытых водоёмах только в специально отведённых для этого местах.

Надеемся, что наши советы помогут Вам избежать встречи с кишечными инфекциями.

Как снизить холестерин

без лекарств?



Целью правильного питания при атеросклерозе является снижение уровня липидов в крови и замедление атеросклеротического процесса. При этом наиболее благоприятными способами приготовления пищи является варка, тушение, запекание или приготовление на пару.

Продукты-помощники в борьбе с атеросклерозом:

1. Рыба и морепродукты: треска, пикша, навага, хек, минтай, сайда, сайка, путассу, окунь речной, судак, лещ, щука, вобла, кефаль, камбала, морская капуста, моллюски.

Рыба богата фосфором, а также полиненасыщенными жирами, потому помогает устранить так называемый «плохой» холестерин (как известно, именно «плохой» холестерин — один из виновников атеросклероза).

2. Мясо: телятина, филе птицы (обязательно отсутствие жира, кожи), индейка, кролик. Для нормального белкового обмена и синтеза клеточных структур мясо необходимо, поэтому отказ от него недопустим. Однако стоит выбирать постные сорта.

3. Фрукты и ягоды: яблоки, груша, апельсины, малина, смородина, слива.

4. Овощи: свекла, морковь, томаты, огурцы, капуста, тыква, кабачок, цукини, цветная капуста, брокколи, баклажаны, чеснок.

Многие фрукты и овощи обладают свойством разрушать наслоения жира на стенках сосудов, потому их следует употреблять в первую очередь. Предпочтительно употреблять в свежем виде, не менее 350-400 граммов в день.

5. Крупа: овес, греча, пшено.

6. Хлеб: из ржаной муки, с отрубями, цельнозерновой. Хлебцы. Отруби.

Отруби и крупы — кладезь клейковины и клетчатки. Эти вещества препятствуют всасыванию жиров через стенки кишечника в кровь.

7. Молочные продукты: нежирные или обезжиренные кефир, простокваша, ряженка, творог, сметана, йогурт. Нормализуют моторику кишечника.

8. Орехи: арахис, грецкие. Содержат много микроэлементов, витаминов в сочетании с полиненасыщенными жирными кислотами, что и обуславливает их антиатеросклеротические свойства.

9. Яйцо перепелиное. В отличие от куриных содержат мало холестерина, благодаря чему тормозится появление атеросклеротических бляшек.

10. Цикорий признан помощником в борьбе с атеросклерозом, им стоит заменить чай и кофе.

11. Масло растительное: льняное. Снижает «плохой» холестерин, улучшает эластичность сосудов, снижает воспаление и проницаемость сосудистой стенки, понижает свертываемость и препятствует процессу тромбообразования, который сопутствует атеросклерозу.

Польза яиц, обогащенных селеном



Яйцо куриное – это полноценный диетический продукт питания человека, который усваивается организмом практически полностью (на 98 процентов). Состав яйца оптимален по набору аминокислот, в нем содержатся витамины группы А, Д, Е, В.

В продаже имеются яйца, обогащенные селеном. Для чего организму нужен селен?

- Селен снижает вероятность возникновения онкологических заболеваний.
 - Помогает нормальному росту клеток, восстанавливает поврежденные клетки.
 - Участвует в выработке гормонов щитовидной железы, нормализует работу эндокринной системы.
 - Помогает работе поджелудочной железы.
 - Селен укрепляет иммунную систему человека, повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям, вирусам и болезнетворным бактериям.
 - Обладает противовоспалительным действием.
 - Помогает жирорастворимым витаминам лучше усваиваться.
 - Селен защищает от болезней сердечно-сосудистой системы.
 - Поддерживает в хорошем состоянии зрение.
 - Селен положительно влияет на репродуктивную функцию мужчин и женщин, защищает от бесплодия.
 - У беременных и кормящих женщин достаточное количество селена в организме помогает защитить как саму представительницу прекрасного пола от развития различных заболеваний, так и ребенка от врожденных патологий и болезней, возникающих в первые годы жизни.
 - Селен оберегает организм от преждевременного старения.
 - Способствует выведению из организма тяжелых металлов (свинец, ртуть, платина) и токсинов. Уменьшает токсичность некоторых лекарств.
 - Улучшает состояние кожи, волос и ногтей.
- Куриные яйца содержат необходимые для усвоения селена витамины К и Е.

Как можно защититься от клещевого энцефалита?



Клещевой энцефалит – острое инфекционное вирусное заболевание, с преимущественным поражением центральной нервной системы. Заболевание клещевым энцефалитом можно предупредить с помощью неспецифической и специфической профилактики.

Неспецифическая профилактика включает применение специальных защитных костюмов (для организованных контингентов) или приспособленной одежды, которая не должна допускать заползания клещей через воротник. Рубашка должна иметь длинные рукава, которые у запястий укрепляют резинкой. Заправляют рубашку в брюки, концы брюк – в носки и сапоги. Голову и шею закрывают косынкой.

Для защиты от клещей используют отпугивающие средства – репелленты, которыми обрабатывают открытые участки тела и одежду. Перед использованием препаратов следует ознакомиться с инструкцией.

Каждый человек, находясь в природном очаге клещевого энцефалита в сезон активности насекомых, должен периодически осматривать свою одежду и тело самостоятельно или при помощи других людей, а выявленных клещей снимать.

В целях профилактики запрещено употребление в пищу сырого козьего молока.

Меры специфической профилактики клещевого энцефалита включают:

профилактические прививки против клещевого энцефалита проводятся лицам отдельных профессий, работающим в эндемичных очагах или выезжающим в них (командированные, студенты строительных отрядов, туристы, лица, выезжающие на отдых, на садово-огородные участки). Следует запомнить, что завершить весь прививочный курс против клещевого энцефалита необходимо за 2 недели до выезда в неблагополучную территорию. Все люди, выезжающие на работу или отдых в неблагополучные территории, должны быть обязательно привиты;

серопротекцию – введение противоклещевого иммуноглобулина непривитым лицам, обратившимся в связи с присасыванием клеща на эндемичной по клещевому вирусному энцефалиту территории, проводится только в учреждениях здравоохранения.



Специи, улучшающие вкус блюд, приготовленных без соли

Употребление соли в количестве, превышающем физиологическую норму, приводит к повышению артериального давления. Научно доказано, что регулярное потребление с пищей более 5 г соли ежедневно способствует возникновению гипертонической болезни, особенно если человек к ней предрасположен. По данным клинических наблюдений у 30-50% людей артериальной гипертензией ограничение соли снижает систолическое и диастолическое кровяное давление как минимум на 5 делений. Улучшить качество блюд, приготовленных с низким содержанием соли или без нее Вам помогут специи.

Острый заменитель соли: 3 столовые ложки базилика, по 2 столовых ложки чабреца, семян сельдерея, тмина, майорана, шалфея, тимьяна. Хорошо смешать и размолоть.

Пряный заменитель соли: По одной столовой ложке гвоздики, перца, молотых зерен кориандра, 2 столовые ложки паприки, 1 столовая ложка розмарина. Хорошо смешать и размолоть.

Сюрприз без соли: 2 столовые ложки чесночного порошка, по 1 столовой ложке базилика, орегано, высушенной и размолотой лимонной цедры. Хорошо смешать и размолоть.

Издание ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Распространяется бесплатно среди населения Минского района

Наш адрес: 223053, Республика Беларусь, Минская обл., Минский р-н, д. Боровляны, ул. Первомайская, 16а тел: 505 28 36;

факс: 505 29 17;

e-mail: minzcgic@tut.by

сайт minzchie.by

Ответственные за выпуск:

Ю.В.Митряйкина, заведующий ООЗ

Я.С.Яковлева, помощник врача-гигиениста ООЗ

