

**Новогодние и рождественские праздники порой приносят не только радость но и проблемы со здоровьем.**

Прежде всего это связано с перееданием, употреблением несовместимых продуктов и «доеданием» приготовленных впрок блюд. После длительных застолий возрастает риск пищевых отравлений и острых кишечных инфекций, так как блюда простоявшие на праздничном столе более 2-х часов являются хорошей средой не только для сохранения, но и для размножения возбудителей острых кишечных инфекций без изменения внешнего вида и вкуса продукта. Наиболее опасными продуктами питания для возникновения инфекции являются многокомпонентные салаты (в первую очередь заправленные майонезом и сметаной), кондитерские изделия с кремом, шаурма, изделия из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студень и холодец и др. А на поверхности плохо промытых овощей могут оставаться возбудители кишечных инфекций.

**Для того чтобы праздники приносили радость:**

- ***Приобретайте продукты питания только в установленных санкционированных местах.*** Это в первую очередь касается консервированных и скоропортящихся продуктов. Не стоит покупать «с рук» продукты домашнего приготовления — различные консервы, сушеные грибы, рыбу, сало домашнего копчения — есть риск серьезно отравиться и, что еще хуже, стать жертвой тяжелого заболевания - ботулизма.

- ***При покупке продуктов нужно обращать внимание на условия реализации, срок годности продукции*** и содержание информации на этикетке. Маркировка продукта должна содержать следующую информацию: наименование изготовителя продукции, его юридический и фактический адрес, состав продукта, масса, дата изготовления, условия хранения, срок годности, условия хранения после вскрытия упаковки, пищевую ценность.

- Если Вы приобретаете готовую пищу в магазине, обратите внимание на время изготовления продукта и ***срок его реализации.***

- ***Приготавливайте пищу с учетом сроков годности, совместимости блюд и условий для хранения.***

**Во время приготовления пищи в домашних условиях необходимо придерживаться следующих рекомендаций:**

- соблюдать правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся;

- тщательно промывать (с обработкой кипятком) зелень, овощи и фрукты;
- салаты, изделия из рубленого мяса, студень готовить в домашних условиях в небольшом количестве, чтобы не хранить остатки блюд более суток. Не стоит резать салат впрок, не заправляйте всю порцию салата сразу;
- не смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо прокипятить или прожарить;
- пирожные, торты с кремом необходимо хранить в холодильнике, не забывая о том, что это скоропортящиеся продукты;
- ни в коем случае не заниматься приготовлением пищи для семьи и гостей, если чувствуете себя не здоровым (особенно при расстройстве стула, тошноте, боли в животе)!
- в холодильнике соблюдать принцип товарного соседства – не ставить мясо на разморозку на вторую полку, если на нижней полке открытый салат или торт.

#### **Потребление пищи и напитков:**

Праздничный стол, чаще всего, это изобилие калорийной пищи. Кроме того в эти дни следует чередовать застолий в гостях у друзей, родственников и коллег. А все это ведет к перееданию.

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

Пусть на столе больше будет овощных салатов и закусок. Не нужно стремиться попробовать абсолютно все блюда. Чем разнообразнее всё отведанное за праздничным столом, тем больше нагрузка на пищеварительную систему.

Не садитесь за праздничный стол голодным. Диетологи советуют не пропускать завтрак, обед и ужин. Соблюдайте обычный рацион дня.

Избегайте длительных застолий.

Не запивайте пищу газированными напитками- они вызовут вздутие живота. Умеренно употребляйте алкоголь.

#### **Помните - Ваше здоровье в Ваших руках!**

Главный врач

УЗ «Могилевский областной центр гигиены,  
эпидемиологии и общественного здоровья»

С.В.Нечай