

ЖАРА, ЖАРА... НЕ ЗАБЫВАЕМ О ВАЖНОМ



С учетом установившейся повышенной температурой атмосферного воздуха актуально напомнить несколько простых правил, придерживаясь которых Вы не испортите впечатления от времени, проведенного на природе, неприятностями со здоровьем.

ВО ВРЕМЯ ЖАРЫ

- Ограничьте пребывание на улице под прямыми солнечными лучами, старайтесь находиться в тени и не выходить на улицу в самое жаркое время суток.
- Носите легкую и свободную одежду из натуральных тканей. Выходя на улицу, надевайте головной убор и солнцезащитные очки.
- Употребляйте менее калорийную пищу, откажитесь от жирной пищи, а потребление мяса сведите к минимуму. Приемы пищи желательны исключить в самое жаркое время дня, перенесите их на утро и вечер.
- Пейте достаточно жидкости: чая, минеральной воды, морса, кисломолочных напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков.
- Избегайте употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.
- Необходимо помнить, что резко увеличивать количество потребления воды не стоит людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы.

Особое внимание следует уделять **скоропортящимся продуктам** (мясным полуфабрикатам, молочным продуктам, салатам со сложным составом, кремовым кондитерским изделиям. При покупке таких продуктов особое внимание необходимо обращать на условия хранения и срок годности. При истечении срока годности продукции или малейшем подозрении, что холодильное оборудование работает не эффективно, продукт приобретать не следует.

Важно помнить, что на упаковке указан срок годности, рассчитанный при условии соблюдения целостности упаковки и условий хранения. В случае вскрытия или нарушения упаковки срок годности таких продуктов, как правило, значительно сокращается.

Пищевые продукты приобретайте в стационарных предприятиях торговли. Не покупайте продукты в сомнительных торговых точках, в местах несанкционированной торговли, в том числе расположенных вдоль автомобильных дорог.

Кроме того, если Вы чувствуете себя не здоровым (боли в животе, тошнота, рвота, диарея) ни в коем случае не занимайтесь приготовлением пищи для семьи и гостей, немедленно обратитесь к врачу.

Соблюдение этих простых правил поможет Вам предохранить себя и Ваших детей от заболеваний и не испортить летнее настроение!

