

ЗДОРОВЫЕ ПРАЗДНИКИ

Новогодние корпоративы, застолья, и гости, гости, гости... Все было очень вкусно, очень обильно, и не очень полезно. Используйте время новогодних каникул с максимальной пользой для здоровья!

Ешьте с умом

Вы можете наслаждаться любимыми блюдами, даже если они содержат много калорий, насыщенных жиров или сахара. Секрет в том, чтобы есть их небольшими порциями сочетая со здоровой пищей.

Отправляясь на прогулку берите с собой полезный перекус, например фрукт, маленькую упаковку нежирного творога, горсть орехов. Это поможет избежать соблазна перекусить фастфудом с высоким содержанием жира, сахара и соли.

Меняйте привычные домашние рецепты, немного усовершенствовав способ приготовления, можно превратить опасное для здоровья блюдо в полезное! Любите жареную рыбу или курицу в панировке? Просто попробуйте запечь в духовке или приготовить на гриле, вы приятно удивитесь! На вечеринке, в гостях и других мероприятиях, где есть угощение, сначала наполните наполовину свою тарелку фруктами и овощами, и только после этого кладите небольшие порции своих любимых блюд.

Лени и праздности – бой!

Физическая активность – магическое средство, которое защитит вас от последствий праздничных переяданий и принесет массу преимуществ для здоровья.

Ходьба – самый доступный вид активности. Включите больше прогулок в свою повседневную жизнь, не сидите дома с утра до вечера.

Если отправляетесь куда-то на машине, пропустите ближайшее место парковки, оставьте машину подальше, и прогуляйтесь пешком до места назначения.

Остались на праздники в городе? На улице холодно и снег? Это не повод сидеть на диване! Отправляйтесь в торговый центр (нет, не за покупками, а за физической активностью).

Сделайте несколько дополнительных кругов вокруг торгово-развлекательного центра, прежде чем зайти. Большие магазины – прекрасное место для прогулок, особенно во время плохой погоды.

Не пропускайте возможности подняться пешком по лестнице, а эскалаторы обходите стороной.

Качественный сон

Полноценный сон – особенно важен для борьбы с зимней усталостью.

Многим кажется заманчивым уйти в режим спячки, и провести в кровати большую часть новогодних праздников. Но сон нельзя запасти впрок. Если спать слишком долго, скорее всего, в течение дня будет ощущаться вялость. Старайтесь спать около 8 часов в сутки, ложиться спать и вставать каждый день в одно и то же время.

Убедитесь, что в спальне вы чувствуете себя комфортно: уберите беспорядок, возьмите удобное и теплое постельное белье и выключите телевизор и отложите гаджеты.

Новый год – это не только еда без перерыва, есть много других приятных занятий. Сыграйте с гостями или с семьей в новую настольную игру, или почитайте друг другу вслух.

Заранее планируйте активности, не связанные с приемом пищи. Отправляйтесь на улицу играть в снежки, жечь бенгальские огни и кататься с горки или на коньках.

Внесите разнообразие в привычный формат встреч с друзьями. Общаться за праздничным столом, плавно переходя от салатов к мясному блюду и далее к тортикам – не единственный вариант.

Отправляйтесь вместе на прогулку по городу, зайдите в музей, ботанический сад или выставку, которую давно хотели увидеть.

Пусть праздничные дни будут наполнены радостью и подарят заряд бодрости на целый год!

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ

Наступают праздничные дни, пора веселья и радостных встреч, и это еще один повод узнать, как лучше подготовить угощение, чтобы это не повредило фигуре. Учитывая народные традиции, гостевой праздничный стол всегда полон множества блюд и закусок.

Как правило, участие в продолжительном и обильном застолье приносит человеку не только удовольствие, но и повышенные количества питательных веществ, что не всегда способствует укреплению здоровья.

Праздничную трапезу возможно приблизить к принципам здорового питания и не повредить ее вкусовым качествам.

В первую очередь продумайте праздничное меню. Определите, какие блюда следует приготовить в первую очередь, обратите внимание, что салаты и заливные блюда - скоропортящиеся и требуют кратковременного хранения. **Приобретайте продукты в установленных местах торговли. Не рискуйте покупать деликатесы “с рук”.**

Предусмотрите побольше овощей – в свежем и приготовленном виде, только не забудьте перед приготовлением и подачей на стол тщательно промыть их проточной водой. Подумайте как разнообразить меню за счет преимущественно растительных продуктов.

Например, в качестве гарнира можно выбрать цветную капусту, запеченную в духовке. Это красивое, вкусное, но при этом диетическое блюдо.

Блюда с повышенной калорийностью лучше подавать порциями, например салат оливье и “мимозу. Таким образом можно будет предотвратить переедание еще на этапе закусочек.

Идеально подойдут закуски из отдельных продуктов - кусочек колбасных изделий или сыра, а не многокомпонентные закуски, заправленные майонезом и специями. Таким образом можно будет снизить количество скрытого жира и соли в своем ужине.

Выбирайте полезные способы приготовления пищи – запекание, варка, тушение. В этом случае блюда будут иметь меньшую калорийность.

И будет лучше подавать готовые горячие блюда сразу, не остывшими. Не стоит держать их на кухне остывать дольше 3 часов. Скоропортящиеся продукты, закуски, колбасные и кондитерские изделия с кремом лучше держать в холодильнике и подавать на стол к нужному моменту. Также исключите соприкосновение в холодильнике сырых и готовых к употреблению мяса и рыбы, а салаты не храните больше суток. Салаты лучше заправлять непосредственно перед подачей на стол.

Крепкие спиртные напитки очень калорийны. Примерно 120-150 ккал в одной порции (рюмке).

Слабоалкогольными тоже не стоит злоупотреблять. В идеале следует максимально уменьшить количество алкогольных и сладких газированных напитков, лучше утолять жажду чистой водой, которую можно подсластить фруктами или медом. Альтернативой могут стать натуральные соки и морсы.

Продукты и блюда с истекшими сроками годности лучше сразу утилизировать. Не следует смешивать остатки блюд с новыми заготовками.

Не садитесь за стол голодными. В день торжества не следует отказывать себе в завтраке и обеде, стремитесь поддержать здоровый режим питания.

Эти несложные правила позволят укрепить здоровье и сохранить фигуру даже за праздничным застольем! Будьте здоровы!

СЪЕСТЬ И НЕ ОТРАВИТЬСЯ

Какие блюда вызывают отравления чаще всего?

Мясо и птица

Вспышки сальмонеллеза, связанные с мясом птицы, остались в прошлом, но птица все равно остается “чемпионом” среди потенциально опасных продуктов. По данным европейских и американских исследователей, сырые тушки птицы очень часто оказываются заражены сальмонеллами. Помимо этого, частым спутником сырого мяса оказываются кампилобактерии, клостридии, кишечная палочка, иерсинии и другие бактерии.

Кстати, мытье сырого мяса проточной водой не предотвратит заражение, а только распространит эти бактерии на другие продукты, посуду и поверхности.

Только полноценная термическая обработка позволяет полностью уничтожить микробы.

Особенно внимательными нужно быть при приготовлении больших кусков мяса и крупной птицы. Их равномерную термическую обработку трудно контролировать.

Фрукты и овощи

Овощи, фрукты и зелень - важный компонент здорового рациона, но иногда они могут стать причиной пищевого отравления.

Чтобы фрукты и овощи приносили только пользу, выбирайте в магазине или на рынке неповрежденные плоды, без следов порчи и плесени.

Мыть нужно все фрукты и овощи, даже те, с которых мы снимаем кожуру, ведь микробы с нее могут попасть на мякоть при чистке или нарезке.

Зелень также нужно тщательно промывать под проточной водой, а предварительно замачивать.

Перед нарезкой овощей и фруктов нужно тщательно вымыть руки, кухонную утварь и поверхности для приготовления пищи, включая разделочные доски и столешницы.

Мытье фруктов и овощей с моющим средством не рекомендуется. Его частицы могут остаться на поверхности плодов и вызвать отравление.

Молочные продукты

Сырое молоко может содержать опасные бактерии, вызывающие очень тяжелые пищевые отравления.

Сырое молоко — это молоко коров или любого другого животного, которое не было пастеризовано для уничтожения вредных бактерий. Это касается также сметаны, йогуртов, сливок и других молочных продуктов, не прошедших термическую обработку.

Чтобы не отравиться, делайте покупки в магазинах, где молочная продукция всегда пастеризована. Употребление без предварительной термической обработки молока, сметаны, творога и других продуктов, купленных на рынках или с рук, может быть опасно.

Молочная продукция становится безопасной благодаря пастеризации, которая уничтожает болезнетворные микробы.

Яйца

Даже если яйцо на первый взгляд выглядит чистым и неповрежденным, оно все равно может содержать сальмонеллы.

Чтобы избежать отравления, достаточно соблюдать элементарные правила профилактики:

Варить яйца, пока желтки и белки не станут твердыми.

Избегать продукты, содержащие сырые или недоваренные яйца.

Хранить яйца в холодильнике.

Не пробовать и не есть сырое тесто.

Морепродукты и рыба

Рыба и моллюски постоянно фильтруют воду, поэтому могут накапливать вирусы и бактерии, вызывающие пищевые отравления. Например, устрицы, собранные в загрязненных водах, могут содержать норовирус.

С рыбой тоже нужно быть осторожнее. Недостаточно термически обработанная рыба или блюда из сырой рыбы, например, суши, сашими или севиче, также могут быть опасны.

Чтобы избежать пищевого отравления, с особой тщательностью нужно подходить к выбору морепродуктов и приготовлению их в домашних условиях.

Важно! Замораживание не убивает все вредные микробы в морепродуктах, с этим справляются только высокие температуры.

Скорпортящиеся продукты, оставшиеся после праздников

Многие из нас перед праздниками готовят еду впрок, чтобы освободить себе время для развлечений. Иногда для того, чтобы съесть щедро приготовленной угощение, требуется намного больше времени и сил, чем мы думали. В результате салаты, бутерброды и холодец часами и даже сутками могут ожидать своей очереди.

Скоропортящиеся продукты, не съеденные вовремя, нужно безжалостно выбрасывать. Даже если их внешний вид и запах кажутся вам нормальными.

Любой продукт может стать опасным при нарушении технологии приготовления и пренебрежении правилами хранения.

Берегите себя и своих близких и будьте здоровы!

СКОЛЬКО ХРАНИТСЯ НОВОГОДНИЙ СТОЛ?

После новогоднего застолья часто остается много блюд. Обычно все это предстоит употребить уже намного позже, спустя несколько дней. Но многие продукты, которые используются для праздника относят к скоропортящимся.

К скоропортящимся относятся продукты из мяса, колбасы, яиц, рыбы, кремовые кондитерские изделия, овощные гарниры, соусы, молочные и кисломолочные продукты.

Как видно, все эти компоненты входят в классическое новогоднее меню.

Необходимо помнить, что продукты этой группы потому и называются «скоропортящимися», потому что являются идеальной питательной средой для развития микроорганизмов.

И даже в случае, если в продукте не содержались болезнетворные микробы (например, сальмонеллы), то в любом случае с течением времени те условно-патогенные микроорганизмы, которые обычно присутствуют в продуктах, при неправильном и длительном хранении могут размножиться до тех объемов, когда это становится опасным для здоровья.

Обычно скоропортящиеся продукты хранятся в холодильнике при температуре от +2 до +6⁰С в пределах сроков годности, указанных изготовителем.

Следует внимательно изучить этикетку. Многие продукты имеют установленные сроки для хранения в запечатанном виде, а также срок хранения после вскрытия упаковки. Эти сроки устанавливаются в результате ряда специализированных лабораторных экспертиз и поэтому пренебрегать ими не стоит.

Сложнее дело обстоит с готовыми блюдами. Все будет зависеть от состава блюда, способа его приготовления. Обычно после полного остывания готовые многокомпонентные блюда хранятся не дольше 1-2 дней в холодильнике. Даже если блюдо выглядит свежо, это не означает, что оно безопасно. Заправленные майонезом или соусом блюда хранятся существенно меньше.

Например, оливье без заправки хранится в холодильнике 18 часов, а в уже заправленном виде – не дольше 6.

Маринованные, квашеные салаты хранятся 36 часов (в холодильнике). Салаты из сырых овощей без заправки – до 18 часов. С этой точки зрения, лучше готовить салаты сразу к трапезе, лучше сохранить овощи в неизмельченном виде, если планируется употребить их в виде салата на следующий день.

Колбасные изделия, промышленно изготовленные соусы, напитки, приобретаемые в продовольственных магазинах – хранятся в соответствии с указанными на этикетке сроками годности.

Храните скоропортящиеся продукты в холодильнике и не пренебрегайте сроками хранения. Пусть праздники оставят только приятные впечатления!

По материалам <https://cgon.rospotrebnadzor.ru>