

**Уважаемый читатель!**

Перед вами праздничный номер газеты санитарно-эпидемиологической службы Минской области «#ЗОЖ рулит!» Совсем скоро нас ждут новогодние праздники и школьные каникулы. Это хороший повод встретиться, отдохнуть и пообщаться с родными и друзьями. Но вместе с тем, это нешуточные испытания для вашего организма и кошелька. Наши здоровые советы помогут вам с честью выйти из всех испытаний, не потерять душевное равновесие, сохранить стойкость духа и физическое здоровье.

Давайте проведем эти праздничные и выходные дни здорово, с пользой для души и тела!

Мы желаем вам удачного и не скучного Нового 2019 года!!!

Как устоять от искушения праздничного стола в Новогодние и Рождественские праздники



Обильное застолье — серьезный стресс для органов желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы. Сохранить вес в пределах разумной нормы, а здоровье — в пределах хорошей формы — нелегкая задача для гостеприимного хозяина и благодарного гостя. На этот случай существует ряд проверенных рекомендаций:

- не садитесь за праздничный стол на голодный желудок. За час перед застольем следует слегка перекусить — йогурт, немножко каши, овсяных хлопьев или мюслей, фрукты;
- за 30 минут до еды выпейте стакан воды;
- за столом ешьте медленно и небольшими порциями, так можно попробовать разные блюда не во вред желудку;

- заедайте жирную пищу сырыми овощами и зеленью (это ускорит процесс переваривания), если употребляете хлеб — то содержащий отруби;
- не запивайте еду газированными напитками.

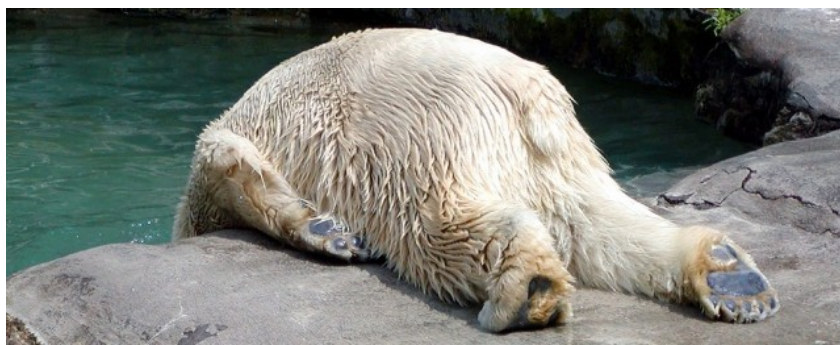
На следующий день после обильного угощения желательно перейти на фрукты, молочные продукты, яйца и крупы (ячку, гречку, овсянку). Клетчатка круп, а также пектины фруктов и овощей (не картошки) связывают и выводят из кишечника вредные вещества и излишки жира. В яичном белке есть все необходимые аминокислоты, поэтому этот продукт на время может заменить мясо. Кроме того, белок содержит вещества, которые улучшают сжигание жира и помогают нормализовать жировой обмен.

И вообще, постарайтесь на следующий день после застолья меньше бывать на кухне. Помогите организму. Фермент, облегчающий пищеварение (бромелаин), содержится в ананасах, киви и др. В период новогодних праздников их можно употреблять без особых ограничений. Пищеварительные ферменты присутствуют в кисломолочных продуктах — кефире, простокваше, ряженке, кумысе, айране и др.

В промежутках между застольями будет кстати виноградный сок и мёд. На ночь не лишним окажется приём витаминных препаратов, содержащих витамины В₁ (тиамин) и В₆ (пиридоксин). Обратите внимание: следует принимать именно витаминные препараты с витаминами группы В, а не поливитамины.

Очень важно на застолье не смешивать разные алкогольные напитки — такие «ерши» дают сильную нагрузку на печень, что резко снижает способность организма перерабатывать алкоголь и продукты его распада. Даже слабоалкогольный коктейль запросто может свалить с ног.

Закуска после выпитого должна содержать достаточное количество овощей. Чеснок, хрен, лук, горчица, перец, уксус — всё это замедляет процесс окисления алкоголя. А запивать рюмку водки сладкой газировкой или джин-тоником —



быстрый способ свалиться под стол раньше времени.

И напоследок о наболевшем: нет ни одного медицинского препарата, спасающего от ужасов похмелья. Не верьте рекламе различных «антипохмелинов». Чуть-чуть облегчает утреннее состояние

крепкий чистый бульон, огуречный рассол и квашеная капуста. Антипохмельными напитками не зря считают кумыс, айран и тан, но язвенникам нельзя ими увлекаться. Пиво и любая сладкая слабоалкогольная газировка пустят вас «по второму кругу на старые дрожжи», рука потянется к спасительной рюмочке, а на следующее утро вам снова предстоит вкусить все сомнительные прелести «состояния невесомости».

Знайτε меру!

Юрий Гузик, врач-гигиенист

Сладости – детские радости игорести!

Все дети любят сладкое. И на Новый год подарок от Деда Мороза детям, как правило, – набор сладких конфет, шоколада и батончиков.

Существует и научное объяснение любви к сладостям. Когда ребенок, да и взрослый, употребляют сладкое, в их организме вырабатываются такие биологические вещества, как эндорфины и серотонин. Эти два компонента и составляют *гормон счастья*. Именно поэтому, когда малыш испытывает психологический стресс, его организм требует сладостей. Сладости и взрослым помогают бороться с депрессией.

Вместе с тем, взрослые понимают: есть много сладкого нельзя! Ведь от конфет портятся зубы, фигура, и вообще это приводит к *избыточному весу и сахарному диабету*.

Какие же сладости считаются полезными?

1) Мед — многокомпонентный природный продукт. В мёде содержатся фруктовые кислоты, минеральные соли, эфирные масла, аминокислоты и прочие элементы, наделяющие его целебной силой;

2) Сухофрукты — абсолютно натуральный продукт, который способствует укреплению волос и ногтей, стабилизирует давление, улучшает работу нервной и сердечно-сосудистой систем, поддерживает нормальный уровень гемоглобина в крови. Ну и, конечно, в нем много клетчатки и пектина, нормализующих работу желудочно-кишечного тракта.

3) Мармелад, зефир, пастила — полезные сладости, которые помогают в работе щитовидной железы, печени, желудочно-кишечного тракта. Они улучшают пищеварение, кровообращение и обменные процессы, выводят из нашего организма вредные вещества и токсины, понижают уровень холестерина.

4) Темный шоколад — богат магнием, железом, антиоксидантами. В шоколаде содержатся танин, замедляющий рост бактерий полости рта, цинк, укрепляющий иммунитет, стеариновая кислота, понижающая уровень холестерина в крови, валериановая кислота, оказывающая успокаивающее действие. Фенилэтиламин, содержащийся в шоколаде, дает энергию за счет повышения уровня гормона серотонина, а антиоксиданты являются профилактическим средством от рака.

5) Козинаки — входящие в состав этого лакомства вещества укрепляют и восстанавливают организм, помогают снять усталость, нормализуют давление и улучшают состав крови, омолаживают организм и укрепляют иммунитет.

Однако не стоит забывать золотое правило: **норма должна быть во всем, в том числе и при употреблении полезных сладостей!** Также следует помнить, что употреблять сладкие продукты следует в первой половине дня, это защитит вас от набора лишнего веса.



Екатерина Гузова, врач-гигиенист

Крабовые палочки: полезный продукт или сомнительный деликатес?

Крабовые палочки — любимый многими готовый к употреблению продукт. Его можно использовать как в составе сложных блюд, так и самостоятельно. Само название «крабовые палочки» вселяет надежду, что кушаешь полезный и питательный морской деликатес. Но не все так просто. Если быть точным, при производстве крабовых палочек крабовое мясо не используется совсем.



Они, безусловно, вкусны. Потому что для усиления аромата и вкуса, как правило, используется глутамат натрия. Основа продукта — сурими. Это фарш тонкого измельчения из филе рыб, промытый и рафинированный. По большому счету, крабовые палочки, изготовленные по нормативам, состоят из рыбы

примерно на треть. Остальное - химические добавки. Вряд ли повернется язык приписывать этому продукту полезные свойства рыбы: порой у них нет ничего общего. И уж тем более грех рекомендовать их в качестве продукта для детского питания. Некоторые мамы, видя, как дети с удовольствием поедают крабовые палочки, считают, что, мол, уж лучше пусть едят их, если не едят рыбу вообще. Но детский организм более восприимчив к «химии», чем взрослый. И подменять крабовыми палочками полезные и нужные растущему организму блюда из свежей рыбы тем более не стоит.

Покупая крабовые палочки, внимательно читайте состав, если там не указан сурими на первом месте (или его нет совсем), значит, это изделие не может называться не только крабовыми палочками, но даже рыбным продуктом. Пищевые добавки, которые используют в крабовых палочках, могут спровоцировать аллергию или обострение хронических заболеваний.

Опасней «химии» может быть микробиологическая зараженность этого продукта. Поскольку крабовые палочки перед употреблением редко подвергают тепловой обработке, не покупайте их «на развес»: выбирайте более дорогую продукцию в вакуумной упаковке.

Наш потребитель всеяден. То, что крабовые палочки — изделие массового потребления, сомнения не вызывает. Трудно найти магазин, в котором его нет. Этот доступный продукт всегда пользуется устойчивым спросом. Его можно найти в составе блюд в точках быстрого питания, ресторанах и кафе. И все-таки, несмотря на бешеную популярность крабовых палочек, не забывайте, что «имитация мяса краба» по своей сути является плохой копией хорошего обеда.

Валентина Терешко, врач-гигиенист

Красная икра

Бутерброды с красной икрой — украшение любого стола и не дешевое удовольствие. Икра лососевых рыб обладает рядом полезных свойств в силу



входящих в ее состав витаминов А, D, Е, фолиевой кислоты, кальция, фосфора, белка, полиненасыщенных жирных кислот и др.

Выбирая этот деликатес, хотелось бы получить продукт высокого качества и пользу от его употребления. Как правильно решить вопрос с покупкой?

Прежде всего, икру следует покупать только в проверенных торговых точках и ни в коем случае не с рук. На этикетке должны быть указаны производитель и импортёр и две даты: изготовления и фасовки. Дата производства важна по двум причинам: чтобы не купить просроченный продукт, и, если это июль или август, значит, икра собрана и законсервирована вскоре после нереста.

Как правило, в стеклянных банках икра имеет срок годности до 9 месяцев, в металлических — до 1 года. Кстати, срок годности на жестяной банке должен быть выдавлен наружу банки, а не внутрь, иначе это подделка. Крышка не должна быть вздутой даже немного. Обратное свидетельствует о том, что в банке «живёт» и развивается опасная для здоровья микрофлора.

Запах от продукта должен быть приятным рыбным, но слабым. Сильный запах говорит о том, что икра несвежая или искусственно ароматизированная. Зачерпните икру ложкой и рассмотрите: качественная икра — плотная и упругая, рассыпчатая и не склеивается. О низком качестве икры свидетельствует слишком слабая или очень плотная оболочка икринок. Они должны быть одинакового цвета и размера. Если в банке присутствует жидкость, а икринки помятые, скорее всего, икру замораживали.

Помните, икра — скоропортящийся продукт, сразу после покупки поместите банку в холодильник. Икра не хранится дольше года, а срок хранения открытой банки необходимо уточнить на маркировке.

Ирина Миланович, заместитель главного врача

В преддверии новогодних праздников напоминаем, что подготовка к новогодним мероприятиям – ответственный процесс. Особое внимание следует уделить вопросам безопасности организации праздника. Не секрет, что в этот период в учреждениях здравоохранения с ушибами, обморожениями, травмами от пиротехнических изделий и ожогами от бенгальских огней оказывается большее количество людей, чем в любое другое время. И как правило, частой составляющей этих последствий веселых праздников являются алкоголь и человеческая беспечность.

Осторожность и умеренность во всем, соблюдение установленных правил поведения на улице, дома и в общественных местах, обучение способам само- и взаимопомощи в критических ситуациях – все это профилактические меры по безопасному поведению и снижению травматизма!

Пусть простуды и грипп обходят стороной



Простуда может серьезно ухудшить качество жизни, и уж тем более способна стать серьезной помехой в любом деле и испортить любой праздник.

Лучшим средством профилактики является вакцинация. Всем известно, что любую болезнь лучше и дешевле предупредить, чем лечить.

Прогулки на свежем воздухе и закаливание

Частые прогулки на свежем воздухе способствуют укреплению иммунитета. Также увеличивает сопротивляемость организма закаливание, однако начинать эти процедуры нужно в теплое время года. А во время болезни лучше приостановить.

В период подъема заболеваемости постарайтесь чаще бывать на воздухе и меньше находиться в закрытых помещениях, это касается и Новогодних мероприятий. Устройте праздник себе и своим близким под открытым небом. Тем более, что сейчас все больше культурных мероприятий проводится именно в таком формате. Музыка, танцы, ароматные горячие напитки и окружение родных и друзей сделают атмосферу теплой и незабываемой.

Полноценное питание

Рацион питания в холодный период должен быть как можно более разнообразным. Употребляйте продукты, в которых содержится большое количество витаминов, минералов и других полезных веществ. В меню больше должно быть свежих овощей и фруктов. Полезны настои шиповника и травяные чаи.

Соблюдайте гигиену

Следите за чистотой в доме, не забывайте о чистоте рук. Мойте руки с мылом в теплой воде не менее 30 секунд, особенно после нахождения в общественном транспорте. Можно промывать носовую полость с помощью раствора морской соли, который продается в каждой аптеке.

Увлажняйте воздух

Отопительный сезон начинается с середины осени, именно в этот период регистрируется всплеск простудных заболеваний, особенно среди детей. Почему так происходит? Все дело в том, что в отапливаемых помещениях воздух пересушен, соответственно пересушивается и слизистая оболочка носа, что облегчает проникновение вируса в дыхательные пути. Поэтому, чтобы снизить вероятность заражения, чаще проветривайте помещения и используйте увлажнители воздуха.

Не пренебрегайте отдыхом

Соблюдайте режим труда и отдыха. Спите не менее 7-8 часов в сутки. Во время сна нормализуется работа иммунной системы и восстанавливается полноценная работа всех органов. Организм, лишенный полноценного сна, становится уязвимым к вирусным и бактериальным инфекциям, поэтому такие люди болеют чаще остальных.

Татьяна Швайко, врач-эпидемиолог

Сильные аргументы против «слабого» градуса



Многие считают слабоалкогольные напитки безвредными. Тоники, энергетические напитки и слабоалкогольные коктейли общедоступны и их может приобрести в магазине даже несовершеннолетний.

Полностью безалкогольных семей у нас немного. Многие родители практикуют культурное застолье, в котором участвуют и дети. Через этот ритуал проходят все, но для некоторых он становится традицией, хотя чаще случаи раннего алкоголизма встречаются в неблагополучных семьях. Дети пьют потому, что пьют взрослые. Подражательный рефлекс у детей развит сильно. Со сверстниками на подростковых «тусовках» дети воспроизводят тот застольный ритуал, который наблюдают в семье.

Известны случаи, когда за очень короткий период систематического употребления алкоголя у ребенка формируется зависимость. Чтобы получить отравление, маленькому человеку достаточно выпить немного крепкого пива или джин-тоника. Порой, если вовремя не оказать медицинскую помощь, возможен и летальный исход. Все зависит от дозы выпитого, веса человека и состояния его здоровья.

Главные правила для родителей:

- никогда не предлагайте выпить детям за праздничным столом и не разрешайте это делать окружающим, старайтесь не давать ребенку даже конфеты с алкоголем;
- не оставляйте без присмотра маленьких детей за столом, заставленным алкогольными напитками;
- помните, что вы являетесь примером во всем для своих детей.

Жанна Александрова, валеолог

Сигарета – не украшение праздничного стола

По официальным данным в Беларуси сегодня курит почти треть взрослого населения страны. Стоит ли удивляться этим высоким цифрам, ведь еще до недавнего времени курильщики могли дымить где угодно и сколько угодно, и это не вызывало возмущения окружающих. Сегодня точно известно, что курение – опасная разрушающая привычка. Она вредит как самому курильщику, так и здоровью окружающих. Исследованиями подтверждено, что пассивное курение, то есть вдыхание сигаретного дыма, несет реальную опасность здоровью некурящего. Табачный дым содержит химические соединения и канцерогены, провоцирующие онкологические заболевания. Отмечено, что у тех, кто регулярно вынужден соседствовать с курильщиками, гораздо чаще встречаются различные виды рака, инфаркты, инсульты, бесплодие и импотенция.

Близятся новогодние празднества. И часть времени пройдет за накрытым столом. Золотое правило гостеприимства гласит: за столом, где есть некурящие, не курят даже заядлые курильщики. Запах табака и ядовитый дым мешает окружающим, теряется запах и вкус еды. Если вы в сомнении, стоит ли закурить в малознакомой компании, не делайте этого! Вы можете испортить праздник гостям, особенно если в компании есть астматики, некурящая молодежь, ведущая здоровый образ жизни, беременные женщины, а также семьи с детьми.

Поищите себе другие развлечения в гостях. Посмотрите вокруг не затуманенными табаком глазами. По отзывам тех, кто бросил курить, известно, что без привкуса табачного дыма еда и вино становятся гораздо вкуснее, музыка и развлечения веселее, а девушки без табачного шлейфа выглядят более привлекательно...

Новый год – время чудес и исполнения желаний. Вы можете воспользоваться этим волшебным поводом для того, чтобы загадать желание, приложить свои усилия и распрощаться с коварной привычкой навсегда!

Регина Ивановская, врач-гигиенист



25 сентября 2015 года на Саммите по Устойчивому развитию государства-члены ООН приняли Повестку дня в области Устойчивого Развития на период до 2030 года, которая включает в себя список из 17 Целей Устойчивого Развития (ЦУР), направленных на решение ряда вопросов, включая сокращение уровня нищеты, голода, обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию для всех в любом возрасте, гендерного равенства и др.

Следуя главному принципу Повестки в области устойчивого развития до 2030 года «Никто не должен остаться в стороне», важно участие каждого в достижении ЦУР

ГУ «Минский облЦГЭОЗ» предлагает:
лабораторные исследования питьевой воды,
пищевых продуктов, выращенных на приусадебных участках;
радиологические исследования, в т.ч. грибы, ягоды и т.д.;
исследование в жилых помещениях уровней шума,
вибрации, электромагнитного излучения;
концентрации радона в подвальных помещениях жилых зданий.
Тел. (017)296-68-32, (029) 681-65-42, Минск, ул.П.Бровки,9, каб.314
www.gigiena.minsk-region.by

Издается ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

Выпускается за собственные средства

Распространяется бесплатно на территории Минской области

Наш адрес: 220033, г.Минск, ул. П. Бровки,9

Тел./факс: 331-27-02, e-mail: ooz@gigiena.minsk-region.by

Наш сайт: gigiena.minsk-region.by

Газету выпускает отдел общественного здоровья,
ответственный за выпуск редактор Каратай И.М.

ГП «Червенская типография», зак. 2796, тир. 299