№ 8 август 2021

#ЗОЖрулит!

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Уважаемые читатели!

15 августа традиционно отмечается День здорового питания. Это значимый повод задуматься о своем рационе и его влиянии на здоровье. Рациональное и сбалансированное питание – один из важнейших аспектов здорового образа жизни. В организме человека практически нет ни одного органа и системы, жизнедеятельность которых не зависела бы от питания. И цель Дня здорового питания – привлечь внимание к вопросам собственного здоровья и побудить осознанно подбирать продукты для своего рациона.

Научно доказана связь питания и развития основных хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и онкологических, которые являются ведущими причинами преждевременной смертности во всем мире. Кроме того, последние исследования свидетельствуют о том, что люди с избыточной массой тела подвержены тяжелому течению новой коронавирусной инфекции.

Рацион питания современного человека крайне несбалансирован. По данным Всемирной организации здравоохранения человечество переедает крахмалосодержащих продуктов (хлеба, картофеля) на 10%, сахара – на 30-35%; недоедает мяса – на 25%, молока – на 30%, овощей и фруктов – на 45-50%.

Традиционно в рационе белорусов недостаточно растительных и животных белков, полезных пищевых волокон, микронутриентов (витаминов и минералов), переизбыток жиров, особенно животного происхождения, холестерина, сахарозы. Многие злоупотребляют поваренной солью: при норме 5 г в день этот уровень превышен в 2 и более раз.

Несбалансированный рацион питания способствует появлению избыточного веса и ожирения. Эти и другие проблемы, касающиеся вопросов питания, оказывают неблагоприятное воздействие на организм человека и существенно ухудшают его жизнь.

Основные принципы правильного питания

1. Частота. Одно из главных правил правильного питания - питаться несколько раз в день, желательно не менее 3-5, небольшими порциями и в одно и то же время.

2. Разнообразие. Питание должно быть разнообразным и не слишком экзотическим. Ограничьте количество жирной, жареной, острой и кислой пищи. В рационе обязательно должны присутствовать органические и минеральные вещества.

3. Постепенность. Приобретайте полезные пищевые привычки. Например, сократите потребление соли и сахара. Делайте это постепенно. Для приготовления пищи используйте пароварку, она сохраняет полезные вещества, содержащиеся в продуктах, и при этом ограждает вас от жиров.

4. Энергетический баланс. Еда должна восполнять энергетические затраты организма. Посчитайте свои энергозатраты за день, используя таблицу калорийности продуктов, планируйте меню на день с учетом этих данных.

5. Завтрак обязателен. Он должен быть полноценным и разнообразным.. Наилучший вариант – овсяная или гречневая каша. Хорошо съесть яйцо всмятку или омлет, выпить чашку зеленого чая без сахара.

6. Питайтесь по графику. На перекус можно использовать пшеничный хлебец, батончик с мюсли, смесь сухофруктов с орехами, яблоко или кусочек сыра. Все это поможет вам продержаться до обеда. Тем, кто работает в ночную смену, обязательно надо съесть что-нибудь сладкое (глюкоза поможет организму справиться со стрессовой ситуацией и подпитает засыпающую нервную систему).

7. Разбавляйте рацион. Во время обеда и ужина не забывайте о густых супах, они способствуют лучшему пищеварению и не перегружают желудок. Пейте сок, чай или минеральную воду без газа. А вот газировку желательно исключить. Она плохо влияет на желудочно-кишечный тракт.

8. Сладкое – не значит полезное. Не стоит злоупотреблять тортами и шоколадом. Гораздо полезнее свежий творог с фруктами или ягодами, мармелад, мед. Десерт можно съесть перед основным приемом пищи – это поможет снизить аппетит и убережет от переедания. Фрукты, съеденные в конце плотного обеда или ужина, долго перевариваются и теряют свои полезные вещества. Ешьте их перед едой.

9. Не забывайте о наследственности. Подбирая продукты, учитывайте рацион питания свого рода. Например, если ваши предки с Севера, то к экзотическим фруктам следует относиться осторожно.

10. Фрукты и овощи необходимы. Это одна из основ правильного питания. И в рационе они присутствовать должны обязательно. В них содержатся столь необходимые нашему организму пищевые волокна и витамины. Недостаток фруктов может стать причиной жажды (приходится много пить, повышается нагрузка на сердце и почки) и необходимости принимать «баночные» витамины, которые отличаются от природных.

11. Дозируйте жиры. Не отказывайтесь от пищи, содержащей жиры, и обратите внимание на продукты, содержащие жиры растительного происхождения.

12. Самое главное, соблюдайте умеренность во всем. Здоровье – в ваших руках, вернее, в вашей тарелке здорового питания.

Особенности питания после перенесенной коронавирусной инфекции

Коронавирусной инфекцией переболели и выздоровели миллионы людей во всем мире. Одни боролись с вирусом долго и тяжело, другим победа далась проще. В любом случае, болезнь истощает резервы организма. Как восстановиться после COVID-19 и чем здесь поможет питание?

Организм всегда сопротивляется чужеродной инфекции, на активную борьбу с ней направляются все силы. Для синтеза антител и других защитных компонентов необходим белок, но проблема в том, что при недомогании и повышении температуры снижается или совсем пропадает аппетит. Мудрый организм ищет и находит обходные пути: он начинает использовать собственные резервы. То есть необходимый белок берется из мышечной ткани.

Потеря мышечной массы имеет серьезные последствия для здоровья. Эту потерю восстановить нелегко, и зачастую она приводит к необратимому ухудшению самочувствия. Белок, поступающий с пищей, является лучшим строительным материалом для мышц и других клеток организма. Поэтому так важно обеспечить полноценное, калорийное, богатое белками и витаминами питание в процессе болезни и при восстановлении после нее.

Белки содержатся в мясе, рыбе, птице, сыре, яйцах, молочных продуктах, хлебе и бобовых. При потере веса в результате болезни может быть необходим дополнительный белок. Ешьте часто и небольшими порциями, распределяйте приемы пищи равномерно в течение дня. Не бойтесь продуктов с высокой жирностью, таких, как жирный йогурт, цельное молоко и сыр. Смело кушайте сливочное масло. За день необходимо выпивать 1,5-2 литра жидкости. Кофе, чай, диетические безалкогольные напитки не прибавят вам здоровья и не помогут стать сильнее. Пейте фруктовые соки и питьевую воду. Обратите внимание, что при сахарном диабете не рекомендуются сладкие безалкогольные напитки и лимонад. Соленые и копченые продукты также под запретом для ослабленного организма. Лучшая еда для вас — приготовленное на пару или в духовке. Щадящие способы приготовления пищи это способ повысить усвояемость еды, чтобы организм не расходовал лишнюю энергию там, где этого можно избежать. Овощи, фрукты, ягоды, семена обеспечат организм клетчаткой, витаминами, минералами, микроэлементами и создадут благоприятные условия для работы нормальной микрофлоры кишечника — это необходимо для формирования иммунитета. Не забывайте, что нужно есть медленно и в спокойной обстановке!

Если после болезни сохраняется усталость, ешьте небольшими порциями, но чаще, понемногу каждые два часа. Выбирайте мягкую и жидкую пищу, старайтесь, чтобы еда и питье отнимали как можно меньше сил. Можно нарезать еду на мелкие кусочки или измельчить ее с помощью кухонного комбайна или ручного блендера.

Если в течение нескольких недель болезни количество употребляемой пищи показалось вам недостаточным, в большинстве случаев это грозит дефицитом витаминов и минералов. Чтобы избежать нежелательных последствий, принимайте

поливитаминные биологически активные добавки, предварительно проконсультировавшись об этом с врачом.

Следите за своим весом. Это поможет вам определить, достаточно ли энергии и питательных веществ поступает с пищей. Лучше это делать один раз в неделю, желательно в одно и то же время и без обуви. Если вес снижается, нужно обратиться к врачу.

Следование этим простым рекомендациям поможет быстрее восстановиться после перенесенного заболевания. Берегите себя и свое здоровье!

Рабкевич С.В., врач-эпидемиолог отделения особо опасных инфекций

Что положить в ссобойку первоклашке?

«Буквы разные писать тонким перышком в тетрадь учат в школе, учат в школе, учат в школе…» Как правильно питаться первокласснику во время учебы подскажем мы!

Из семьи малыш попадает в новую атмосферу, где ему нужно контактировать с учителями, сверстниками и при этом запоминать учебный материал. Помимо социальных аспектов в жизни первоклассника особую важность приобретает питание. Здоровый сбалансированный рацион помогает ребенку формировать защитные функции организма, укреплять иммунитет, следовательно, расти и развиваться правильно. Чтобы ребенок был здоровым, жизнерадостным и хорошо учился, достаточно следовать простым советам.

Полноценный **завтрак** – первое правило здорового питания первоклассника. Постарайтесь приготовить ребенку полезную зерновую кашу (только не быстрого приготовления!) Такая пища обогащает растущий организм витаминами группы В, магнием, цинком, хромом, белком, аминокислотами, микроэлементами, участвующими во многих физиологических процессах. Не ограничивайтесь рисом и гречкой. Овсяная каша, ячневая, кукурузная, пшеничная, булгур, артек, сечневая – каждая крупа важна для нормального развития ребенка. Предложите ребенку на завтрак бутерброд из ржаного хлеба со сливочным маслом и сыром, какао или чай. Творог – обязательная часть детского рациона, в этом продукте содержится много кальция. Кроме того, домашний завтрак нормализует пищеварение и помогает организму проснуться.

Еда для перекуса ребенка в школе должна быть не только полезной и вкусной, ее должно быть удобно есть.

Фрукты – замечательный вариант школьного перекуса. Выбирайте небольшие плоды, иначе ребенок может не успеть съесть огромное яблоко или грушу за перемену. Не давайте в школу такие фрукты, которые в ранце могут превратиться в кашу.

Овощи. В небольшую пластиковую коробочку положите свежие овощи (это могут быть морковь или сельдерей, порезанные кусочками).

Напиток. Лучше, если это будет простая негазированная вода.

Орехи и сухофрукты особенно важны в период, когда разнообразие свежих фруктов и ягод не так велико.

Бутерброды не принято относить к здоровой пище — и напрасно. Разумеется, речь идет не о бутербродах с магазинной колбасой, но кусочки хлеба с сыром, отварным мясом и/или овощами будут прекрасным вариантом школьного перекуса.

Хлеб хорошо сочетается с источниками белка — мясом, птицей, рыбой (морепродуктами). Зелень и овощи в правильном бутерброде — источник витаминов, минералов и клетчатки. Вместо масла в таком домашнем «бургере» можно использовать мягкий сыр, вместо майонеза — йогурт.

Что нельзя давать в школу на перекус?

Здесь все довольно однозначно. Школьникам не рекомендуется давать в качестве перекуса сладкие газированные напитки, пакетированные соки, сладости в любых вариациях (леденцы, шоколад, пирожные, вафли и т.д.), мясные полуфабрикаты (сосиски, колбасу) и прочие продукты, которые не приносят пользы. Избегать такой пищи стоит не только в стенах школы, но и ограничить или даже вовсе исключить ее употребление дома.

Обед в школе. В школьных столовых меню составлено с учетом потребностей ребенка и сбалансировано по составу.

На **ужин** ребенку предложите салат, овощную или творожную запеканку. Давать в вечернее время мясные продукты не стоит. Лучше обратите внимание на молоко и кисломолочные изделия. Для школьников подойдут продукты с пониженной жирностью – они содержат столько же кальция и белка, но при этом легче усваиваются.

Старайтесь разнообразить питание первоклассника, предлагайте ребенку сезонные овощи и фрукты, богатые витаминами, тогда простуды и усталость от учебы обойдут его стороной.

Н.И. Таганович, врач-гигиенист отделения гигиены детей и подростков

Уважаемые читатели! В сентябре ко Дню здорового питания на нашей страничке в Инстаграме прошел конкурс «Мой рецепт здоровья». Участники мероприятия присылали свои варианты рецептов здорового питания, а также те способы, что помогают им быть в форме и, как сейчас говорят, прекрасно чувствовать себя «в моменте». Участники прислали фото любимых активностей, всех тех занятий, которые приносят им здоровье и радость. И это замечательно!

(см.последнюю страницу обложки)

Пластик, стекло или бумага?.. В чем хранить продукты питания

Каждая хозяйка периодически задает себе вопрос: в какой таре хранить пищевые запасы? Продукты, которые мы принесли домой из магазина, следует пересортировать и переупаковать в соответствии с дальнейшими планами на этот продукт. Одно обернуть бумагой, другое – пленкой, а третье нужно поместить в стеклянную тару.

Поговорим о материалах, в которых могут сохраняться продукты, и определим, какими качествами и недостатками они обладают.

Пластик

Современный полимер — легкий, прочный, высокотехнологичный, сырье для которого стоит дешево. На данный момент из него получаются следующие упаковочные материалы.

Полиэтилентерефталат. Используется для изготовления бутылок и упаковочной пленки. Этот материал неоднократно подвергался критике за то, что может пропускать молекулы газа, поэтому его не рекомендуется использовать повторно. Основными достоинствами полиэтилентерефталата является простота и удобство в использовании.

Полистирол обычно используется для изготовления одноразовой посуды. Ее не рекомендуется употреблять повторно; кроме того, полистирол не термостойкий. Уже при +40 градусах начинает выделять опасный для человека стирол.

Из полипропилена изготовливают пищевые контейнеры. Этот материал стоек химически и физически. Полипропиленовая упаковка может безопасно использоваться в диапазоне температур от -40 до +140 градусов Цельсия.

Полиэтилен высокой (применяется для изготовления пластиковых контейнеров) и низкой (пластиковых пакетов) плотности. Этот материал достаточно сложно переработать, что вкупе с его доступностью и повсеместным использованием является серьезной проблемой для окружающей среды и мирового океана. При определенных условиях (например, в случае горения) полиэтилен может выделять формальдегид. Как упаковочный материал полиэтилен доказал свою безвредность.

Вывод напрашивается сам собой: при разумном потреблении человеком современная пластиковая тара удобна и безопасна.

Стекло

Это наиболее безопасный для человека вид упаковки. Дело в том, что этот материал абсолютно нейтрален, не выделяет веществ или запахов в окружающую среду, не поглощает аромат фасуемого продукта. Кроме того, в силу нейтральности состава стекло не может изменить вкусовые характеристики продукта. Данное качество находит применение в пищевой и косметической промышленности, где важно сохранение аромата помещенного в такую тару вещества.

Гигиеничность. Стекло не оказывает влияния на содержимое, не окисляет, не выделяет вредных химических веществ. Продукты в стеклянной таре можно сохранить от порчи, упаковав герметично термическим способом. Стеклянная тара экологична —

при условии утилизации стекла. Его производство и переработка совершенно безвредны, сырье используется только органическое – песок, сода, доломит.

Минусом стекла является то, что это довольно тяжелый материал. Работы по разгрузке и загрузке товаров в таре из стекла по сравнению с товарами в другой упаковке (пластике, бумаге и т.д.) более трудоемки. Стеклянная тара - хрупкая упаковка. И товар, упакованный в стекло, стоит дороже.

Бумага

В отличие от большинства других, современных упаковочных материалов, бумага обладает следующими преимуществами: экологичностью, натуральностью происхождения (изготавливается из беленой целлюлозы); у нее легкий процесс утилизации; есть возможность вторичной переработки; а также широкая возможность в плане нанесения на нее информации. Для придания прочности бумагу пропитывают специальными составами, например, силиконами, и получают пергамент.

Пергаментная бумага — особый вид плотной бумаги, который не пропускает влагу и жиры. Отличительной особенностью растительного пергамента, по сравнению с полимерными пленками и специальными видами бумаги, является его биологическая инертность, воздухопроницаемость, влагостойкость, что позволяет продуктам «дышать» и быть устойчивыми к посторонним запахам. Сейчас пергамент широко применяется для выпечки в газовых и электрических духовках. Изготавливается эта упаковка из ячеистой фильтровальной бумаги, которая обрабатывается 50% раствором серной кислоты. Поэтому часть целлюлозы разрушается и закупоривает поры, а бумагу высушивают при высоких температурах. Такой пергамент выдерживает температуру до 220°С.

Настоящим открытием стала пергаментная бумага с силиконовой пропиткой. Силикон не вступает в химические реакции с материалами и продуктами, в результате которых могли бы возникнуть вредные химические соединения. С помощью такой комбинированной бумаги удобно запекать мясо, рыбу, овощи. Она выдерживает достаточно высокие температуры — 230-300°С. Из такого пергамента можно сделать формочку для запекания с открытым верхом или закрутить края листов. Подобная упаковка не пропускает влагу, поэтому в ней можно готовить на пару. А если положить еду на бумагу и завязать его края нитью, можно смело опускать такой мешочек в кипящую воду — все сварится и не потеряет своей формы. К плюсам пергаментной бумаги следует добавить и возможность неоднократного применения. Это важный аспект, особенно, когда речь идет о кондитерских изделиях.

Любые виды применяемых упаковочных материалов имеют определенные достоинства и недостатки. Учитывая их сильные и слабые стороны, хорошая хозяйка может экспериментировать и грамотно использовать их все.

Климук С.Н., врач-лаборант

Так в чем же соль?!

Большинство людей в среднем употребляют соли в два раза больше, чем рекомендует Всемирная организация здравоохранения, тем самым подвергая себя риску сердечно-сосудистых заболеваний и инсультов, от которых в мире ежегодно умирает до 3 миллионов человек. «Так в чем же соль?!» – спросите вы.

Соль, которая используется в приготовлении практически всех блюд, — это хлорид натрия (NaCl), где 40% хлора и 60% натрия, который и представляет главную опасность. Сам натрий не так уж и плох, а в небольших количествах даже необходим для здоровья (связывает воду, участвует в сокращении мышц, секреции гормонов).

Соль регулирует циркуляцию жидкостей в организме, ответственна за разжижение крови и лимфы, а также выведение углекислого газа. Соль помогает поддерживать энергетический обмен внутри клеток, служит источником образования в желудке соляной кислоты, без которой невозможно переваривание пищи.

Обычно в пищу используют поваренную соль. Она является самой распространенной, но и самой бесполезной, так как в процессе ее производства все полезные свойства выпариваются и исчезают.

Самой полезной и дорогой считается каменная индийская черная соль, в составе которой присутствует сероводород. Он в небольшом количестве благотворно воздействует на организм (снижает кровяное давление, улучшает работу ЖКТ).

С детства мы слышим, что соль – это белая смерть, и продолжаем досаливать суп, потому что он недостаточно соленый. И здесь, кажется, все просто, главный враг – солонка. Она есть в каждом доме и стоит в центре кухонного стола, за едой ее передают друг другу. Откажитесь от солонки – и вы сократите потребление соли и улучшите показатели здоровья. Но это не все. С приходом большого разнообразия замороженных и готовых продуктов, фастфуда и полуфабрикатов возникла такая проблема как «скрытая соль». Содержание соли в переработанных пищевых продуктах (бекон, ветчина и сырокопченая колбаса, сыр, соленые снеки, лапша быстрого приготовления и т.д.) особенно высоко. Стоит обратить внимание на то, что именно эти продукты потребляются часто и в больших количествах.

По данным Всемирной организации здравоохранения среднесуточное потребление соли в Европейском регионе колеблется от 8 г до 19 г в день, что значительно превышает рекомендованную ВОЗ ежедневную норму – менее 5 г (примерно чайная ложка), включая соль, содержащуюся в хлебе и продуктах, готовых к употреблению, особенно тех, которые прошли промышленную обработку.

Что советуют нутрициологи? Прежде всего, скачать любое приложение для здоровья и несколько дней вбивать туда потребляемые продукты. Таким образом можно определить, что из вашего рациона лидирует по содержанию соли и скорректировать потребление этого продукта. Для здоровья полезна еда, содержащая много калия (авокадо, курага, финики, изюм, шпинат, бананы, кокосовая мякоть).

Калий помогает сбалансировать уровень натрия в организме (калий и натрий – электролиты, и важно держать между ними баланс).

Покупая готовые полуфабрикаты, хлеб, птицу (при ее обработке тоже используется натрий), внимательно читайте упаковку и выбирайте продукт с меньшим количеством соли или вовсе без нее (до 140 мг на порцию считается оптимальным). Также пересмотрите количество съедаемого хлеба – этот продукт возглавляет список изделий с высоким содержанием натрия. При готовке ограничьте количество соли, салаты заправляйте смесью трав, сушеным чесноком и лимонным соком.

Заблуждения о сокращении потребления соли

(по информации Всемирной организации здравоохранения)

«В жаркий и влажный день человек потеет, и в его пище должно быть больше соли». Потея, организм теряет немного соли, поэтому даже в условиях жары и высокой влажности лишняя соль не нужна; важно употреблять достаточно жидкости.

Морская соль не «полезнее» промышленно произведенной лишь потому, что «создана природой». Независимо от происхождения соли негативные последствия для здоровья вызывает содержащийся в ней натрий.

Соль, которую вы добавляете при приготовлении пищи, — не основной источник соли, попадающей в организм. Во многих странах примерно 80% соли в рационе приходится на соль в составе промышленно переработанных продуктов.

Чтобы придать пище приятный вкус, не обязательно досаливать. Вкусовые рецепторы человека адаптируются не сразу, привыкнув к пониженному содержанию соли в еде, вы с будете получать большее удовольствие от пищи и чувствовать широкий диапазон вкусов.

«Пища без соли кажется пресной». Поначалу это может быть и так, но вскоре вкусовые рецепторы адаптируются к меньшему содержанию соли и вы оцените пищу по достоинству.

«Пища, в которой много соли, соленая на вкус». Некоторые продукты с высоким содержанием соли не имеют выраженного соленого вкуса, потому что он сочетается с другими, маскирующими соленость ингредиентами, например, сахарами. Чтобы выяснить содержание натрия в продуктах, обращайте внимание на этикетки.

«Беспокоиться о количестве потребляемой соли стоит только пожилым людям». Избыточное потребление соли может привести к повышению кровяного давления у лиц любого возраста.

«Сокращение потребления соли может плохо повлиять на мое здоровье». Потреблять слишком мало соли нереально, так как она содержится практически во всех продуктах питания.

Поликарпова Д.Н., врач-эпидемиолог (заведующий отделением СГМ и оценки риска) организационного отдела

Домашние заготовки. Способы длительного хранения продуктов

Лето и осень – время заготовок и приготовлений к зиме. Для запаса на зиму сезонных овощей, фруктов и ягод существуют различные способы, такие как соление, маринование, засолка, сушка, заморозка и др.

Одним из лучших, в плане сохранения максимального количества содержащихся полезных веществ продукта, и к тому же удобных и быстрых способов, способствующих длительному хранению продуктов, является замораживание.

Замораживать продукты, так же как и размораживать, целесообразно небольшими порциями. Это предотвратит повторное замораживание размороженных продуктов и сократит необходимое время, затраченное на процесс. В целях сохранения полезных и вкусовых свойств продукта следует помнить, что заморозка должна быть быстрой, а процесс размораживания, наоборот, должен проходить естественным образом (медленно).

Также большое количество полезных веществ сохраняется в продуктах при сушке, поскольку из продукта удаляется содержащаяся в нем влага, а все питательные и вкусовые свойства сохраняются.

Что же касается маринования, соления, квашения, то в этих есть способах есть и минусы. Прежде всего, теряется большая доля полезных веществ, а клетчатка, содержащаяся в свежих овощах, и вовсе теряется, добавление большого количества уксуса, соли, масла (при заготовке консервированных салатов) не оказывает положительного влияния на организм. Так маринады, содержащие уксус, не рекомендуются страдающим гастритами, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Соль не рекомендуется лицам с гипертонией, заболеваниями почек и мочекаменной болезнью. Большое количество подсолнечного масла не желательно употреблять людям с заболеваниями поджелудочной железы и желчного пузыря.

Но сказать категорично, что в консервации нет ничего полезного, тоже неправильно. В конечном продукте сохраняются такие минеральные вещества, как магний и кальций. Магний помогает усваиваться кальцию, а тот, в свою очередь, необходим для костной и зубной ткани. В томатах содержится ликопин, который является антиоксидантом. В квашеной капусте сохраняется витамин С. В мясных и рыбных консервах сохраняется белок, минеральные вещества и аминокислоты.

Вместе с тем при употреблении в пищу консервированной продукции есть опасность возникновения такого смертельного заболевания как ботулизм, которое чаще всего встречается при употреблении в пищу рыбных, мясных консервов домашнего приготовления, грибных «закатках». Бактерия, вызывающая ботулизм, попадает в «закатки» с частичками земли (грибы тщательно вымыть сложно), и в

условиях отсутствия кислорода в банке и при недостаточной термической обработке благополучно размножается и выделяет ботулинический токсин.

Если говорить о варенье, то большое количество содержащегося в нем сахара однозначно не рекомендуется лицам с сахарным диабетом и ожирением. При приготовлении варенья следует помнить о том, что не следует его варить долго, поскольку в переваренном варенье образуется продукт распада сахаров (оксимитилфурфурол), который оказывает токсичное и мутагенное действие. В косточках ягод содержится синильная кислота, которая со временем может попасть в варенье и также оказывает токсичное действие, поэтому лучше заготавливать варенье удалив из ягод косточки. Если появился привкус горького миндаля, варенье необходимо выбросить. Не стоит забывать о том, что образовавшаяся на поверхности плесень поражает все варенье, а не только скапливается на поверхности, поэтому убрав ее с верхнего слоя, варенье не спасти.

Хранить закатки следует в темном, прохладном месте, без попадания прямых солнечных лучей. Конечно, лучше всего для этого подходит погреб или подвал. В условиях квартиры подойдет кладовка. Для хранения солений и квашений необходимы холодильные температурные условия.

Как и для любой продукции, для заготовленной на зиму есть свой срок хранения. Целесообразно хранить ее не больше года, а на следующий сезон сделать новые запасы. Чем дольше хранится продукция, тем меньше полезных свойств остается в ней. Следует помнить, что необходимо выбросить продукцию в случае помутнения рассола или вздутия крышки.

Для здорового человека не рекомендуется употреблять маринованную продукцию ежедневно и в большом количестве. Это можно делать не более 1-2 раз в неделю, варенье – не больше нескольких чайных ложек в день.

С учетом того, что детскому организму для роста и развития необходимы полезные вещества и микроэлементы, в сезон используйте по максимуму свежие овощи, фрукты и ягоды. Для питания детей не пренебрегайте и такими способами заготовки продуктов как замораживание и сушка, меньше используйте способы с увеличенным количеством соли, сахара и уксуса, ведь это точно не принесет пользы желудку.

Каким из способов длительного хранения продуктов воспользоваться, чтобы это было не только вкусно, но и полезно для здоровья, каждый выбирает сам.

О.А.Финская, врач-гигиенист отдела гигиены

Осторожно, грибы!
Несколько слов о профилактике отравлений в грибной сезон

Каждое лето и осень люди отправляются в лес за грибами. Однако даже опытные грибники должны знать и соблюдать правила «тихой охоты».

Грибы – одно из самых интересных и таинственных явлений природы, вкуснейший низкокалорийный продукт, содержащий большое количество полезных для человека веществ. В то же время грибы издавна считаются опасным продуктом, употреблять который необходимо с осторожностью. Из-за того, что грибы плохо усваиваются, их не рекомендуют давать маленьким детям и больным людям.

Испокон веков грибы являются хорошим подспорьем в нашем рационе питания. Но мало их любить – грибы надо знать, так как наряду со съедобными, в лесу растет множество ядовитых смертельно опасных грибов. Зачастую отравления грибами носят весьма тяжелый характер и могут стать причиной смертельного исхода.

Отравления грибами относятся к отравлениям небактериального происхождения продуктами, ядовитыми по своей природе, но иногда ошибочно принимаемыми за съедобные. Отравление также может быть вызвано потреблением некоторых съедобных грибов, приготовленных неправильно.

Так, например, волнушки и чернушки, заготовленные впрок без предварительной вымочки или отваривания, могут вызвать явления гастроэнтерита из-за раздражающего действия жгучего млечного сока (содержащегося в них) на слизистую оболочку желудка. Поэтому грибы-млечники перед засолкой необходимо обязательно варить или вымачивать в течение 2–3 суток с ежедневной сменой воды.

Расстройство пищеварения может наступить и от солёных грибов, поданных на стол раньше срока. Поэтому следует помнить, что засоленные сухим посолом грибы можно употреблять в пищу: рыжики через 5–6 дней хранения, грузди через 30–35 дней, волнушки через 40 дней, а валуи через 50–60 дней. Грибы горячей засолки употребляют через 7–8 дней. В эти сроки грибы «созревают», а горькие вещества в них разрушаются.

Употребление грибов домашнего консервирования может привести к тяжёлому заболеванию – ботулизму с большой вероятностью смертельного исхода. Дело в том, что возбудители ботулизма, попавшие на грибы из почвы, хорошо развиваются при отсутствии кислорода, то есть в герметически закупоренных банках, и образуют очень сильный токсин. Чтобы избежать этих отравлений, грибы не следует закатывать металлическими крышками, а только закрывать плотной бумагой и хранить на холоде.

Характерной чертой отравлений грибами является их сезонность, связанная с условиями вегетации. Грибные отравления, как правило, регистрируются в апреле–мае, когда население собирает первые грибы (строчки и сморчки), и в конце лета и начале осени.

Первый скачок связан с употреблением в пищу почти исключительно строчков, а второй – различных видов ядовитых и условно съедобных грибов.

Основными причинами отравлений грибами являются недостаточное знание съедобных и ядовитых грибов у сборщиков и потребителей, небрежность при сборе и заготовке, неправильное приготовление некоторых видов.

Отравления грибами чаще возникают в виде индивидуальных или семейных вспышек. Массовые отравления в настоящее время наблюдаются редко. Как показывают наблюдения, подавляющее большинство случаев грибных отравлений, а также смертельные исходы

относятся за счёт употребления грибов, лично собранных или приобретенных в местах стихийной (неорганизованной) торговли у частных лиц.

Справочно: *Наибольшее значение среди отравлений небактериального происхождения имеют отравления ядовитыми грибами (бледная поганка, мухомор, сатанинский гриб, строчки и т.д.) и условно съедобными грибами, которые по природе своей являются ядовитыми, но при определённых методах кулинарной обработки (отмачивание в проточной воде, вываривание с удалением отвара) освобождаются от ядовитого млечного сока и становятся пригодными в пищу. Если правила кулинарной обработки нарушаются, то такие грибы (сморчки, волнушки, свинушки, грузди, чернушки и др.) становятся причиной пищевого отравления.*

Наиболее опасны отравления бледной поганкой и условно съедобными грибами. ***Бледная поганка*** *– название собирательное, объединяет зелёную, жёлтую и белую поганки. Эти грибы растут с июля по октябрь, в августе наблюдается наибольшая интенсивность их вегетации. Отравление бледными поганками происходит вследствие того, что их принимают за съедобные белые сыроежки и шампиньоны (полевые и луговые), с которыми бледная поганка имеет большое внешнее сходство. Наиболее характерными отличительными признаками бледной поганки являются клубневидное утолщение и воротничок (остатки общего покрывала) в нижней части ножки. Пластинки гриба до старости белые, споры бесцветные. У шампиньона цвет пластинок варьирует от бледно-розового у молодых грибов до бурого у старых. У сыроежек всегда отсутствуют кольцо и воротничок у основания.*

Яд бледной поганки (аминитрен) устойчив к нагреванию и не разрушается под влиянием пищеварительных ферментов.

Клиника отравления бледной поганкой весьма характерна. После употребления грибного блюда люди в течение продолжительного времени (в среднем 12 часов) чувствуют себя хорошо. Заболевание начинается внезапно, чаще ночью. Появляется резкая боль в животе, частый понос и неукротимая рвота. Вследствие большой потери воды у больных возникает неутолимая мучительная жажда, но вся выпитая вода теряется с рвотными массами. Больные жалуются на головную боль и головокружение. Более чем в половине случаев болезнь заканчивается смертью при полном сохранении сознания и памяти, чаще на 2–3 день. В других случаях после кратковременного улучшения состояния колики и понос возобновляются с новой силой, появляется желтуха, и летальный исход наступает на 9–10 день заболевания. При благоприятном исходе симптомы постепенно ослабевают, и наступает медленное выздоровление.

Профилактика отравлений бледной поганкой строится на общих принципах и направлена на предупреждение попадания ядовитых грибов в пищу. В связи с исключительной опасностью отравления бледной поганкой запрещена продажа на рынках сушеных пластинчатых грибов и грибной икры. Свежие грибы разрешается продавать только в целом виде с ножками, чтобы можно было быстро выявить бледную поганку.

Строчки *по ядовитости занимают второе место после бледной поганки. Отравление строчками возникают при смешивании этих грибов с другими безвредными весенними грибами – сморчками. В отличие от сморчков у строчков шляпка бесформенная с волнистой или извилистой поверхностью, края её лишь частично срастаются с цилиндрической, иногда очень короткой ножкой. Ядовитость строчков обуславливается наличием в них гельвелловой кислоты, почти не теряющей своей токсичности при нагревании. Однако гельвелловая кислота хорошо растворяется в воде, она полностью*

вымывается из грибов в процессе их отваривания и вместе с отваром удаляется. Другой токсин, содержащийся в строчках, – гиромитрин – более устойчивый и сильный яд. Он не переходит в отвар даже при длительном кипячении.

Явления отравления строчками обычно развиваются медленно – в среднем от 8 до 10 часов от момента их употребления в пищу, но иногда от 3 до 20 часов. Появляется чувство полноты и давления в области желудка, которое сменяется болевыми ощущениями и резью. Одновременно возникает тошнота, переходящая в рвоту. Рвота частая, не прекращающаяся в течение 1–2 дней. Понос наблюдается редко. Выздоровление наступает на 4–7 день. Смерть при отравлениях строчками чаще бывает на 3–4 день заболевания при явлениях сердечной слабости и большей частью в коматозном состоянии. Позже 5-го дня смертельных исходов не наблюдается.

Отравления ***мухоморами*** *очень редки, их легко отличают от съедобных грибов.*

Из других грибов, с которыми могут быть связаны нарушения состояния здоровья, следует назвать ложные опята, некоторые виды сыроежек, имеющих кроваво-красную или почти чёрную шляпку, грибы-млечники и др.

Ложные опята *(ложный серный опенок, ложный кирпично-красный опенок) считаются ядовитыми. Их путают с настоящими осенними опятами (шляпка охряного, коричнево-жёлтого цвета, споровый порошок белого цвета).*

Сыроежки жгуче-едкая, охристая и валуй *содержат вредные вещества горького вкуса. Для предупреждения отравлений их следует перед употреблением отваривать с удалением отвара или длительно вымачивать.*

Профилактика грибных отравлений должна включать упорядочение сбора грибов, их переработки и продажи. Собирать можно только заведомо съедобные грибы. Если возникает хотя бы малейшее сомнение – такой гриб лучше не трогать. Помните: даже один ядовитый гриб среди остальных съедобных может вызвать тяжелейшее отравление. Увы, ошибаются даже опытные грибники, поэтому лучше не использовать в пищу условно съедобные грибы. Никогда не пробуйте на вкус незнакомые грибы, даже если у них приятный грибной запах.

Не следует собирать грибы в лесополосе вдоль автомобильных дорог. Такие грибы способны накапливать соли тяжелых металлов и в частности свинец, что связано с выбросами вредных веществ от проезжающего автотранспорта.

Помните: пластинчатые грибы подвергаются только засолке и маринованию с предварительным отвариванием в подсоленной воде в течение 5–7 минут и промыванием в проточной воде. Нельзя также сушить и изготавливать икру из пластинчатых грибов.

Во время прогулок в лес за грибами, собранными детьми, должен быть строжайший надзор. Эти грибы следует тщательно сортировать и удалить из них все несъедобные и неизвестные. Также не следует собирать старые, червивые, покрытые плесенью грибы. В

таких грибах начинаются процессы разложения белка, что при употреблении в пищу может нанести непоправимый вред здоровью.

Грибы нельзя хранить долго (более 2-3 часов), поэтому их необходимо сразу же перебрать и приступить к переработке. Особенно быстро грибы портятся в дождливую и сырую погоду. Быстрая порча грибов связана с большим (до 89-92%) содержанием влаги.

На рынках для торговли грибами следует выделять специальное место. Запрещается продажа смеси грибов, они должны быть рассортированы по видам. Пластинчатые грибы продаются целыми (без полного или частичного удаления ножек), в противном случае трудно установить принадлежность их к определенным видам. Нельзя продавать грибные салаты, икру и другие грибные продукты в измельчённом виде.

Все продаваемые на рынках области грибы допускаются к реализации только после проведения лабораторных исследований на содержание в них радионуклидов. За этим постоянно следят контролёры и администрация рынков. Грибы, в которых выявляются радионуклиды в количествах, превышающих допустимые, к продаже не допускаются.

Следует помнить, что после аварии на Чернобыльской АЭС на ряд территорий нашей страны выпало значительное количество радиоактивных веществ. Многие территории ещё длительное время будут непригодными для сбора грибов и другой дикорастущей продукции. В этой связи нелишним будет проведение радиологического контроля собранных населением «даров леса». Такие исследования можно провести в каждом районном или городском центре гигиены и эпидемиологии области.

По этой же причине не рекомендуем приобретать грибы у случайных лиц, торгующих ими в неустановленных для этого местах. Такая продукция не проходит лабораторный контроль и при употреблении в пищу может причинить вред здоровью.

При первых признаках отравления грибами (боли в животе, тошнота, рвота, жидкий стул, резкая слабость, возбуждение) следует обратиться в медицинское учреждение за квалифицированной помощью. А до приезда врача следует немедленно начать промывание желудка водой или слабым раствором марганцовки, неплохо также попытаться вызвать рвоту, принять сорбент (активированный уголь, Сорбекс, Энтеросгель и т.п.). После этого нужно прибегнуть к помощи слабительных и сделать очистительные клизмы. Далее лечь в постель, хорошо укрыться и пить слегка подсоленную воду — это в какой-то степени ослабляет тошноту и рвоту.

И в заключение хотим посоветовать любителям «тихой охоты»: чтобы предотвратить возможное отравление, связанное с употреблением в пищу грибов, обязательным правилом должно стать утверждение «Не уверен в грибе – не бери его!»

Полезные советы грибникам

- Кладите в лукошко те грибы, в которых вы абсолютно уверены – эта прописная истина сохранит вам здоровье, а иногда и жизнь.

- Нельзя собирать старые, червивые, покрытые плесенью грибы. В таких грибах уже начинаются процессы разложения белка, что при употреблении в пищу может нанести непоправимый вред здоровью.

- Нельзя собирать грибы, которые выросли после первых заморозков.

- Грибы, собранные около автомобильных трасс и железнодорожных путей, накапливают опасные для здоровья тяжелые металлы и радиоактивные элементы.

● Для сбора грибов нельзя использовать тару, не пропускающую воздух – полиэтиленовые пакеты, сумки и т.д.

● Не собирайте грибов больше, чем сможете переработать. Грибы относятся к продуктам, не выдерживающим длительного хранения.

● Все собранные пластинчатые грибы-млечники (волнушки, грузди, валуи и др.) перед засолом необходимо вымочить или отварить (иногда и то, и другое), чтобы удалить горький и едкий вкус. Эти грибы не следует жарить и варить.

● Блюда из грибов нельзя хранить в теплом месте. Оставлять «на завтра» грибные блюда можно только в холодильнике и в хорошо закрытой посуде.

● Никогда не солите и не маринуйте грибы в оцинкованной и алюминиевой посуде.

● Некоторые виды грибов несовместимы с алкоголем. Как и любой продукт, грибы могут вызывать аллергические реакции.

Ю.Е. Гузик, врач-гигиенист, заведующий отделением гигиены питания

Здоровый образ жизни ВИЧ-позитивной мамы – здоровый ребенок и счастливые родители

Для многих семей, живущих с ВИЧ-инфекцией (ВИЧ – вирус иммунодефицита человека), желание иметь ребенка является одним из главных, особенно если они еще не испытали счастья материнства и отцовства. Приняв решение родить, они берут на себя ответственность за жизнь и здоровье своих малышей, за их будущее. Дать новую жизнь, продолжить свой род – выбор и право каждой семьи.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) риск передачи ВИЧ от матери ребенку (вертикальный путь передачи) при отсутствии профилактических мероприятий составляет 20-45%. Однако в случае своевременного назначения и проведения терапии, а также при последующем отказе от грудного вскармливания этот риск снижается до менее 2%. Для предотвращения передачи ВИЧ от матери ребенку важным является не только прием нужных препаратов, но и ответственное отношение к беременности.

При наступлении беременности необходимо как можно раньше обратиться в консультативно-диагностический кабинет по ВИЧ-инфекции. Специалисты кабинета проконсультируют по поводу дальнейшего наблюдения и обследования.

Здоровый образ жизни будущей матери является залогом успешных родов и здоровья ребенка вне зависимости от ее ВИЧ-статуса. В период беременности женщине необходимо правильно питаться, так как развитие плода полностью зависит от поступающих ребенку питательных веществ. Секрет питания беременной состоит в том, чтобы разнообразить рацион мясными и молочными продуктами, фруктами, овощами, пищей, богатой клетчаткой, и чистой водой. Все, что необходимо для роста, ребенок получает из крови матери: кальций, белки, железо, витамины, жиры, фосфор

и т.д. Питаться правильно – значит сбалансированно, включать в рацион разнообразные продукты, поскольку каждый полезен по-своему. Состав питательных веществ можно разделить на шесть категорий: углеводы, жиры, белки, минералы, витамины и вода.

- ***Углеводы*** — источник энергии и питательных веществ. Они участвуют в формировании головного мозга и нервной системы ребенка.
- ***Жиры*** – источник энергии, поддерживают кожу в здоровом состоянии и переносят жирорастворимые витамины. Участвуют в развитии клеток мозга и нервной системы ребенка.
- ***Белки*** (протеины) отвечают за построение клеток, мышечной ткани, зубов и костей. Играют главную роль в выработке гормонов для нормального роста органов и иммунных антител.

Минералы

Железо:

- Соединяется с протеином и образует гемоглобин, содержится в красных клетках крови (эритроцитах), которые переносят кислород по всему организму.
- Способствует увеличению объема циркулирующей крови во время беременности. Гемо железо, наиболее хорошо всасываемое, содержится в говядине, молодой баранине, телятине.

Кальций:

- Строительный и укрепляющий материал, необходимый на поддержание здорового развития костей и зубов.

Цинк:

- Способствует заживлению ран.

Витамины

Витамин А

- Способствует росту и развитию костей и сохраняет мышцы и кожу в здоровом состоянии.

Витамины группы В

- Освобождают энергию из пищи.
- Способствуют формированию здоровой кожи, нервной системы и кишечного тракта.

Витамин С

- Поддерживает структуру костей, хрящей, зубов, кожи и кровеносных сосудов, способствует заживлению ран.
- Повышает всасывание негемо железа.

Фолиевая кислота

- Участвует в формировании состава крови и обмене веществ (в период беременности необходимы большие количества и запасы фолиевой кислоты).

Вода

- Действует как растворитель в транспортировке к клеткам питательных веществ и гормонов, удалении из клеток отработанных продуктов.
- Стимулирует рост, регулирует температуру тела.

Рис, хлеб, зерновые

Эти продукты снабжают организм женщины энергией и помогают росту ребенка. Содержат витамины, минералы и железо. Хорошо, если беременная будет есть хлеб из муки грубого помола.

Фрукты и овощи

Для здоровья беременной женщине ежедневно необходимы 3 порции овощей и 2 порции фруктов. Темно-зеленые, ярко-желтые и оранжевые овощи – лучший источник витамина А. Во время беременности организм нуждается в большом количестве витамина С. В день желательно съедать 1 цитрусовый.

Молоко, кисломолочные продукты, сыр

Продукты этой группы снабжают нас кальцием, белком и витаминами. Они помогают формированию у ребенка крепких костей. Норма – 3 порции в день. Порция это 1 стакан молока, 1 чашка кефира или 30 г твердого сыра.

Мясо, рыба, бобы, яйца, орехи

Белок – это «строительный материал» организма ребенка. Его необходимо употреблять 3 порции в день. Одна порция – это одно яйцо, ¾ чашки бобов, 60-80 грамм мяса или небольшой кусочек курицы.

Вода

Чистая вода — лучшее питье для беременной, и воды нужно употреблять до 2-2,5 л в день.

Соль

Небольшое количество соли необходимо для организма, однако избегайте продуктов, содержащих ее избыточное количество. Это может вызывать отеки.

Кроме того, для профилактики передачи ВИЧ от матери ребенку во время беременности необходимо заботиться о здоровье, постараться избегать травмирования плаценты, не допускать интенсивных нагрузок при занятиях спортом и физическим трудом.

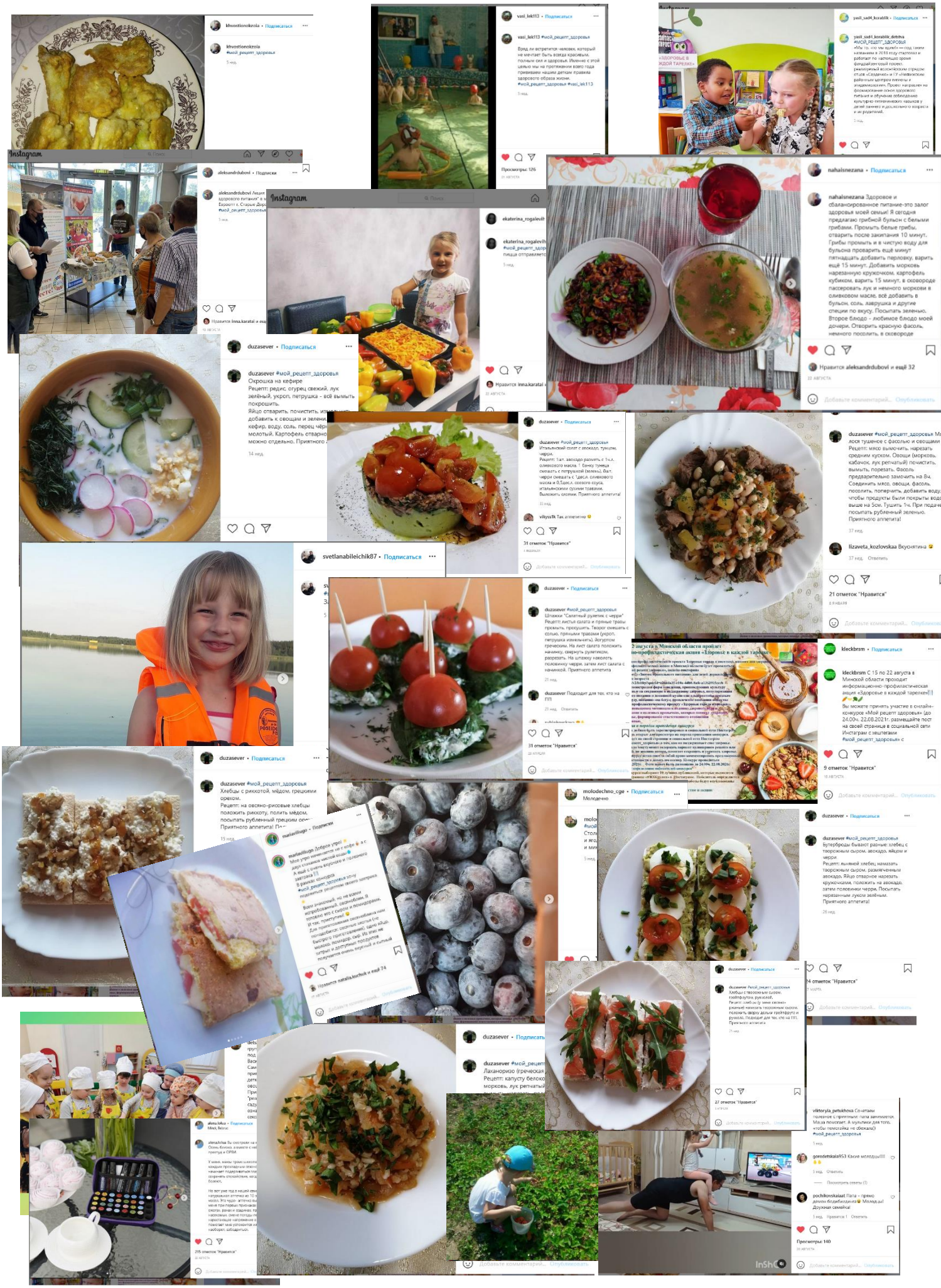
Любая инфекция представляет угрозу для беременной женщины, а для ВИЧ-позитивных особенно опасны оппортунистические инфекции. Поэтому старайтесь избегать контакта с возбудителями, вызывающими эти заболевания.

Во время беременности и родов ВИЧ-позитивная женщина должна применять медикаментозную антиретровирусную терапию. Новорожденному ребенку обязательно проводят медикаментозную профилактику. Для предотвращения инфицирования ребенка, родившегося от ВИЧ-позитивной матери, настоятельно рекомендуется не прикладывать к груди и не кормить материнским молоком. Такие дети до 1 года бесплатно обеспечиваются адаптированными смесями.

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости, а соблюдение этих простых рекомендаций поможет будущим мамам и папам стать счастливыми родителями здорового малыша.

Отдел профилактики ВИЧ/СПИД Минский облЦГЭОЗ
Горячая линия: 379-65-77, 271-63-26

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: 258-27-02, e-mail: ooz@mocgeoz.by
Наш сайт: mocgeoz.by
Газету выпускает отдел общественного здоровья, ответственный за выпуск редактор Каратай И.М.


kivostionokzola • Подписаться
kivostionokzola
#мой_рецепт_здоровья
vasi_lek113 • Подписаться
vasi_lek113 #мой_рецепт_здоровья
Вряд ли встретится человек, который не мечтает быть всегда красивым, полным сил и здоровья. Именно с этой целью мы на протяжении всего года прививаем нашим детям правила здорового образа жизни.
#мой_рецепт_здоровья #vasi_lek113
Просмотры: 126
yasli_sad4_korablik • Подписаться
yasli_sad4_korablik_detstva
#МОЙ_РЕЦЕПТ_ЗДОРОВЬЯ
«Мы то, что мы едим» — год таким названием в 2019 году стартовал и работает по настоящее время фандрайзинговый проект, реализуемый волонтерским отрядом отделения «Соседнее» и IV Невинномысским районным центром гигиены и эпидемиологии. Проект направлен на формирование основ здорового питания и обучение соблюдению культурно-гигиенических навыков у детей раннего и дошкольного возраста и их родителей.
aleksandrdubovi • Подписки
Нравится inna.karatal и еще
ekaterina_rogalevih
ekaterina_rogalevih
#мой_рецепт_здоровья
пицца отправляется
Нравится inna.karatal и
nahaisnezana • Подписаться
nahaisnezana Здоровое и сбалансированное питание-это залог здоровья моей семьи! Я сегодня предлагаю грибной бульон с белыми грибами. Промыть белые грибы, отварить после закипания 10 минут. Грибы промыть и в чистую воду для бульона проварить ещё минут пятнадцать добавить перловку, варить ещё 15 минут. Добавить морковь нарезанную кружочком, картофель кубиком, варить 15 минут, в сковороде пассеровать лук и немного моркови в оливковом масле, всё добавить в бульон, соль, лаврушка и другие специи по вкусу. Посыпать зеленью. Второе блюдо - любимое блюдо моей дочери. Отворить красную фасоль, немного посолить, в сковороде
Нравится aleksandrdubovi и ещё 32
duzasever • Подписаться
duzasever #мой_рецепт_здоровья
Окрошка на кефире
Рецепт: редис, огурец, свежий, лук зелёный, укроп, петрушка - всё вымыть покрошить.
Яйцо отварить, почистить, и
добавить к овощам и зелени
кефир, воду, соль, перец чёр
молотый. Картофель отварно
можно отдельно. Приятного
duzasever • Подписаться
duzasever #мой_рецепт_здоровья
Итальянский салат с авокадо, тунцом, черри.
Рецепт: 1шт. авокадо разрезать с 1ч.л. оливкового масла ! Банку тунца смешать с петрушкой (зелень), 8шт. черри смешать с 1дес.л. оливкового масла и 0,5дес.л. соевого соуса, итальянскими сушими травами. Выложить слоями. Приятного аппетита!
vikysik Так аппетитно
31 отметок "Нравится"
duzasever • Подписаться
duzasever #мой_рецепт_здоровья Мясо лося тушеное с фасолью и овощами
Рецепт: мясо вымочить нарезать средним куском. Овощи (морковь, кабачок, лук репчатый) почистить, вымыть, порезать. Фасоль предварительно замочить на 8ч. Соединить мясо, овощи, фасоль, посолить, поперчить, добавить воду, чтобы продукты были покрыты водой выше на 5см. Тушить 1ч. При подаче посыпать рубленный зеленью. Приятного аппетита!
lizaveta_kozlovskaa Вкуснятина
21 отметок "Нравится"
svetlanabileichik87 • Подписаться
duzasever • Подписаться
duzasever #мой_рецепт_здоровья
Шпажки "Салатный рулетик с черри"
Рецепт: листья салата и прямые травы промыть, просушить. Творог смешать с солью, пряными травами (укроп, петрушка измельчить). Йогуртом греческим. На лист салата положить начинку, свернуть рулетиком, разрезать. На шпажку наколоть половинку черри, затем лист салата с начинкой. Приятного аппетита
duzasever Подходит для тех, кто на ПП
31 отметок "Нравится"
2 августа в Минской области пройдет
информационно-профилактическая акция «Здоровье в каждой тарелке»
kleckbrsm • Подписаться
kleckbrsm С 15 по 22 августа в Минской области проходит информационно- профилактическая акция «Здоровье в каждой тарелке»
Вы можете принять участие в онлайн-конкурсе «Мой рецепт здоровья» (до 24.07.2021г. 22.08.2021г.), размещайте пост на своей странице в социальной сети Инстаграм с хештегами #мой_рецепт_здоровья» с
9 отметок "Нравится"
duzasever • Подписаться
duzasever #мой_рецепт_здоровья
Хлебцы с рикоттой, мёдом, грецкими орехом.
Рецепт: на овсяно-рисовые хлебцы положить рикотту, полить мёдом, посыпать рубленный грецким орехом
Приятного аппетита!
mariaillogo • Подписки
mariaillogo Доброго утра!
natalia.kuchuk и ещё 74
molodechno_cge • Подписаться
Молодечно
duzasever • Подписаться
duzasever #мой_рецепт_здоровья
бутерброды бывают разные: хлебец с творожным сыром, авокадо, яйцом и черри
Рецепт: ржаной хлебец намазать творожным сыром, разлученным авокадо. Яйцо отварное нарезать кружочками, положить на авокадо, затем половинки черри. Посыпать нарезанным луком зелёным.
Приятного аппетита!
24 отметок "Нравится"
duzasever • Подписаться
duzasever #мой_рецепт_здоровья
Хлебцы с творожным сыром, грейпфрутом, рукколой.
Рецепт: хлеб на (у меня овсяно-ржаные) намазать творожным сыром, положить дольки грейпфрута и руккол. Подходит для тех, кто на ПП.
Приятного аппетита
27 отметок "Нравится"
alena.loka • Подписаться
Минск, Беларусь
215 отметок "Нравится"
duzasever • Подписаться
duzasever #мой_рецепт
Лаханоризо (греческая
Рецепт: капусту белоко
морковь, лук репчатый
viktoriya_petukhova Сочетаем полезное с приятным: папа занимается, Маша помогает. А куклики для того, чтобы помогайка не обижала))
#мой_рецепт_здоровья
gorodetskaia953 Какие молодцы!!!!
pochikovskaiaat Папа - прямо демон бодибилдинга Молодцы! Дружная семейка!
Просмотры: 140