

О безопасном отдыхе на природе в майские праздники



Управление Роспотребнадзора по ХМАО-Югре отмечает, что в майские праздники открывается сезон пикников поэтому дает рекомендации, как не навредить себе во время отдыха и избежать неприятных последствий для здоровья?

Определитесь с продуктами, которые вы хотите взять с собой на природу. Приобретать продукты, в том числе мясо, овощи, полуфабрикаты необходимо в местах организованной торговли (торговые предприятия, рынки, ярмарки), обязательно проверьте срок годности продуктов перед его приобретением, при этом обратите внимание и на условия хранения в магазине при реализации продукции (скоропортящиеся пищевые продукты обязательно должны храниться в холодильном оборудовании).

Если вы хотите заготавливать полуфабрикаты для шашлыка, помните: мясо должно быть обязательно свежим и мариновать его необходимо непосредственно накануне выезда на природу, а не заблаговременно. Особое внимание необходимо обратить на готовность шашлыка, ведь непрожаренное мясо может стать причиной заражения инфекционным и (или) паразитарным заболеванием, пищевого отравления. Пережарив мясо, возникает риск получить большое количество вредных канцерогенных веществ. В качестве горючего материала при жарке мяса и овощей на мангале необходимо использовать древесный уголь. Не рекомендуется готовить на природе салаты с добавлением майонеза, лучше отдать предпочтение свежим овощам и зелени, которые необходимо тщательно помыть дома. Для нарезки овощей используйте чистый инвентарь (ножи, доски) и имейте запас одноразовой посуды. Для транспортировки маринованного мяса желательно использовать термоконтейнеры или термосумки с аккумуляторами льда для поддержания оптимальной температуры хранения скоропортящейся продукции. Обязательно на природе необходимо иметь запас чистой воды для соблюдения правил личной гигиены и запас питьевой бутилированной воды в промышленной упаковке для питья.

Не нужно торопиться во время приема пищи и стараться съесть как можно больше за наименьшее количество времени. Медленно пережевывайте пищу, смакуя каждый кусочек, заедайте мясо овощами и большим количеством зелени. Зеленая подушка из укропа, кинзы, базилика, петрушки помогут хорошему пищеварению. Лучше всего зелень предварительно вымыть дома под проточной водой, почистить, нарезать и упаковать все по отдельности.

