

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

**УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА ПО ЧУВАШСКОЙ
РЕСПУБЛИКЕ-ЧУВАШИИ**

**Территориальный отдел Управления Федеральной
службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по
Чувашской Республике-Чувашии
в городе Новочебоксарск**

ул. Строителей, д. 56а, г. Новочебоксарск,
Чувашская Республика, 429960
Тел./факс (8352) 77-06-92
E-mail: ncheb@21.rospotrebnadzor.ru

Администрации г. Новочебоксарска,
Моргаушского муниципального округа,
Чебоксарского муниципального округа
Чувашской Республики

Начальникам отделов образования
администрации г. Новочебоксарск,
Моргаушского муниципального округа,
Чебоксарского муниципального округа
Чувашской Республики

Руководителям образовательных
учреждений г. Новочебоксарск,
Моргаушского муниципального округа,
Чебоксарского муниципального округа
Чувашской Республики

24.11.2023 № 21-13-00/23-1848-2023

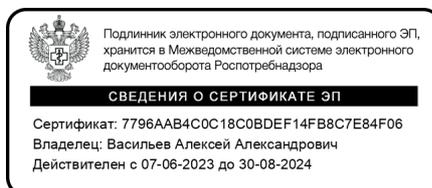
Об информировании граждан

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике в г. Новочебоксарск просит разместить на сайте статьи «О проведении «горячей линии» по вопросам качества и безопасности детских товаров, выбору новогодних подарков», «Основные факты о ВИЧ», «РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА И ОРВИ», «О рекомендациях как выбрать сладкие новогодние подарки», «Рекомендации по правильному питанию зимой»

Приложение: на 10 л. в 1 экз.

Начальник отдела

Ксения Евгеньевна Корнякова
ведущий специалист - эксперт
8 (8352) 77 41 40



А.А. Васильев



О проведении «горячей линии» по вопросам качества и безопасности детских товаров, выбору новогодних подарков».

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике-Чувашии в г. Новочебоксарск (далее – Территориальный отдел) информирует о том, что Территориальным отделом проводятся «горячая линия» по вопросам качества и безопасности детских товаров, выбору новогодних подарков **с «04» декабря 2023 г. по «15» декабря 2023 г.** по телефонам 8 (8352)78-44-19, 77-41-40.

Дополнительно сообщаем, что за консультационной помощью по защите прав потребителей и составлением проектов претензий и исковых заявлений можно обратиться в консультационный центр по защите прав потребителей филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике-Чувашии в г. Новочебоксарск» по адресу: ул. Строителей, 56а, г.Новочебоксарск, Чувашская Республика и по телефону (8-8352) 78-23-44.

Территориальным отделом Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике-Чувашии в г.Новочебоксарск проводится личный прием заявителей по вопросам в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения и защиты прав потребителей, входящих в компетенцию территориального отдела. Предварительная запись на личный прием осуществляется в приемной начальника территориального отдела в рабочие дни с 09.00 до 18.00 (обеденный перерыв с 12.00 до 12.45) по адресу: ул. Строителей, 56а, г. Новочебоксарск, Чувашская Республика или по тел.77-06-92.

Ведущий специалист-эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике-Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.



Основные факты о ВИЧ.

1. Что такое ВИЧ-инфекция?

ВИРУС (от лат. virus — яд) – простейшая форма жизни, которая паразитирует и размножается в клетках других организмов.

ИММУНОДЕФИЦИТ – снижение способности организма человека сопротивляться различным инфекциям.

ЧЕЛОВЕК – вирус живет **ТОЛЬКО** в организме человека.

Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) представляет группу ретровирусов, носящую название лентивирусы (их еще называют «медленные» вирусы). Такое название объясняется их особенностью – с момента заражения до времени проявления первых симптомов заболевания и особенно до развития СПИДа проходит длительное время.

ВИЧ вызывает заболевание, которое называется ВИЧ-инфекция, последняя стадия этого заболевания – **СПИД** (Синдром Приобретенного Иммунодефицита Человека)

СИНДРОМ – признак определенного заболевания.

ПРИБРЕТЕННОГО – на является врожденным, а приобретается в результате заражения ВИЧ-инфекцией.

2. Каким образом происходит инфицирование людей этим вирусом?

ВИЧ передается следующими путями:

- Незащищенный половой контакт
- При попадании вируса в кровь в случаях:
 - использования нестерильного инструментария при оказании медицинских и косметологических услуг;
 - переливания зараженной донорской крови и ее компонентов;
 - при внутривенном употреблении наркотиков.
- От ВИЧ-инфицированной матери ребенку (во время беременности, родов, во время грудного вскармливания). В настоящее время применяется комплекс профилактических мер для беременных ВИЧ-инфицированных женщин, снижающий риск инфицирования будущего ребенка до 2% и менее.

Биологические жидкости, в которых вирус содержится в максимальной концентрации (или концентрации, достаточной для заражения):

- Кровь
- Сперма
- Вагинальный секрет
- Грудное молоко

ВИЧ погибает в течение минуты в крови и других жидкостях организма, если они находятся вне тела человека.

ВИЧ не передается насекомыми (москитами, комарами, блохами, пчелами и осами). ВИЧ не передается при бытовых контактах (объятиях, рукопожатиях, совместном приеме пищи, посещения бассейна).

3. В каких случаях рекомендуется сдать тест на ВИЧ-инфекцию?

ВИЧ-инфекция относится к группе медленных вирусных инфекций с многолетним малосимптомным течением.

Тест на ВИЧ рекомендуется сдать при наличии комплекса симптомов:

- длительное повышение температуры тела неясного происхождения;
- увеличение лимфатических узлов при отсутствии воспалительных заболеваний, в особенности если симптомы не исчезают на протяжении нескольких недель;
- непрекращающаяся диарея на протяжении нескольких недель;
- затяжные и рецидивирующие гнойно-бактериальные, паразитарные и грибковые заболевания;
- герпетические высыпания обширной либо нетипичной локализации;
- резкое снижение массы тела;
- затяжные и рецидивирующие пневмонии или пневмонии, не поддающиеся обычной терапии;
- хронические воспалительные и инфекционные заболевания репродуктивной системы;
- легочный и внелегочный туберкулез.



А также в случаях:

- подготовки к операции;
- частых случайных половых контактов;
- при планировании беременности и во время беременности.

4. Как проходит тестирование на ВИЧ?

Процедура обследования на ВИЧ-инфекцию состоит из нескольких этапов: дотестовой консультации врача, сдачи небольшого количества крови из вены, лабораторного анализа крови, послетестовой консультации врача, на которой разъясняется значение результатов теста.

При наличии положительного результата теста осуществляется повторное обследование. Все ВИЧ-инфицированные граждане Российской Федерации, нуждающиеся в лечении, получают его бесплатно.

Стоит учесть, что существует период "серонегативного окна" (время между заражением ВИЧ и возможностью его выявления, который обычно составляет около 3-х месяцев).

Сдать анализ на ВИЧ можно во всех поликлиниках и больницах на всей территории Российской Федерации, а также в Центрах по профилактике и борьбе со СПИД.

Знание ВИЧ-статуса позволит вам своевременно позаботиться о своем здоровье.

Помните, единственный надежный способ определить ВИЧ-статус человека — это прохождение теста на ВИЧ!

Ведущий специалист-эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике-Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.



РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА И ОРВИ

Грипп — это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.

Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьёзнее, возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:

Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.

Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит).

Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).

Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

Среди симптомов гриппа — жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому чёткий диагноз должен поставить врач, он же назначает тактику лечения.

Что делать при заболевании гриппом?

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

Важно!

Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питьё — это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

Важно!

При температуре 38 — 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой.

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.

Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно



принимать в течение зимних месяцев, например иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).

Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

Правила профилактики гриппа:

Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.

Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.

Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.

Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.

Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.

Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).

Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.

По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

Ведущий специалист-эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике-Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.



О рекомендациях как выбрать сладкие новогодние подарки.

В преддверии Нового года все ждут подарков, особенно дети. Роспотребнадзор напоминает, как выбрать сладкий новогодний подарок.

Важно внимательно отнестись к выбору сладостей и придерживаться нескольких правил для того, чтобы приобрести вкусный, качественный и безопасный сладкий подарок.

Сладкие новогодние подарки рекомендуется приобретать в местах организованной торговли (магазины, супермаркеты, официальные рынки).

При покупке обратите внимание на упаковку – она не должна быть нарушена, в маркировке должны содержаться следующие сведения:

- 1) наименование;
- 2) состав;
- 3) количество;
- 4) дата изготовления;
- 5) срок годности;
- 6) условия хранения пищевой продукции, в том числе и после вскрытия упаковки;

7) наименование и место нахождения изготовителя пищевой продукции или фамилия, имя, отчество и место нахождения индивидуального предпринимателя - изготовителя пищевой продукции, наименование и место нахождения уполномоченного изготовителем лица, наименование и место нахождения организации-импортера или фамилия, имя, отчество и место нахождения индивидуального предпринимателя-импортера;

8) рекомендации и (или) ограничения по использованию, в том числе приготовлению пищевой продукции в случае, если ее использование без данных рекомендаций или ограничений затруднено, либо может причинить вред здоровью потребителей, их имуществу, привести к снижению или утрате вкусовых свойств пищевой продукции;

9) показатели пищевой ценности;

10) сведения о наличии в пищевой продукции компонентов, полученных с применением генно-модифицированных организмов.

11) единый знак обращения продукции на рынке государств - членов Таможенного союза.

Срок годности устанавливается по самому скоропортящемуся продукту, входящему в состав сладкого набора. Необходимо выбрать подарок с самой близкой ко дню покупки датой фасовки, тогда конфеты, вафли и печенье будут более свежими.

При выборе подарков для детей стоит отдавать предпочтение тем наборам, в составе кондитерских изделий которых содержится минимум пищевых добавок, консервантов, гидратированных жиров и масел (трансжиров).

Вы также можете сформировать сладкий подарок самостоятельно. Например, приобрести любимые конфеты детей, добавить к сладостям игрушку (обязательно в упаковке) и красиво оформить.

Обратите внимание на наличие потенциальных аллергенов, к которым относятся ядра абрикосовой косточки, арахис. Их использование в питании детей не рекомендуется. Следует отметить, что карамель, в том числе, леденцовая, не рекомендуется для наполнения детских наборов, так же, как и кондитерские изделия, содержащие алкоголь более 0,5 % этанола.

В состав качественного сладкого набора могут входить шоколад, конфеты (желейные, вафельные, с начинкой из суфле), обязательно в упаковке: вафли, пряники, печенье (бисквитное, галетное), мягкий ирис, пастила, зефир и мармелад. Последние два компонента являются наиболее безвредными, ввиду меньшего количества сахара по сравнению с другими сладостями. Помимо этого, в мармеладе и зефире содержится пектин, полезный для пищеварения.

В составе сладостей не должны присутствовать усилители вкуса и аромата, консерванты (E200, E202, E210, E249), синтетические красители, ароматизаторы идентичные натуральным, гидрогенизированные масла и жиры, а также натуральный кофе. Допускается содержание натуральных красителей и ароматизаторов.

Внутри подарка вместе с кондитерскими изделиями может находиться игрушка, она должна быть в отдельной упаковке, предназначенной для контакта с пищевыми продуктами. Важно помнить о возрастных ограничениях и технике безопасности. Игрушки для детей до 3 лет не должны содержать натуральный мех и кожу – это достаточно сильные аллергены. Также



игрушка не должна содержать стекла и других бьющихся материалов, мелких деталей, в том числе, размер которых во влажной среде увеличивается более чем на 5%.

Сладкий подарок необходимо хранить при температуре 15-17 градусов, иначе из-за нарушений условий хранения шоколад может покрыться белым налетом.

По вашему требованию продавец подарка обязан предоставить декларации о соответствии, подтверждающие качество и безопасность всех составляющих компонентов подарка.

В случае, если возникли сомнения относительно качества и безопасности сладких подарков, а также детской одежды, обуви и игрушек, вы можете обратиться за разъяснениями на Всероссийскую «горячую линию» по вопросам качества и безопасности детских товаров, а также в территориальные органы Роспотребнадзора по субъекту Российской Федерации.

Ведущий специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна



Рекомендации по правильному питанию зимой

Всем известно, что режимы работы организма человека в теплое и холодное времена года существенно отличаются. Если во время тепла энергии организму требуется относительно немного, то в холодное время его энергозатраты значительно увеличиваются.

Зимой организм испытывает нехватку света и тепла, в результате чего замедляются обменные процессы и резко уменьшается количество серотонина. Как следствие, появляется вялость, быстрая утомляемость и плохое настроение. С приходом холодов, когда температура ниже нуля, мы начинаем больше есть калорийной пищи. Вместе с тем портится наша фигура и ухудшается самочувствие.

Чтобы чувствовать себя бодро и энергично нужно всего лишь придерживаться нескольких простых правил.

Правило № 1. Не голодать

Самое главное зимнее правило, от которого зависит ваше хорошее самочувствие — это сбалансированное питание. В ежедневном меню обязательно должны присутствовать белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и клетчатка. В это время года это особенно актуально, так как организм затрачивает большое количество энергии на то, чтобы противостоять вирусам и инфекциям.

Восполнить потери энергии поможет только сбалансированное питание и наличие различных продуктов в рационе. Продукты-источники «полезных» жиров и углеводов: жирная рыба, содержащая ненасыщенные жирные кислоты семейства омега 3, растительные масла (оливковое, льняное, подсолнечное), зерновые продукты (предпочтительно, цельнозерновые или с добавлением отрубей и проростков). Для поддержания иммунной защиты надо употреблять пищевые источники незаменимых аминокислот (нежирное мясо, курицу, индейку, молочные продукты, бобовые).

Если вы практикуете [голодание](#) в течение нескольких часов, обязательно согласуйте этот метод с врачом. Длительный отказ от пищи переносится легче в теплое время года, а зимой организму нужно больше энергии, которая тратится при пониженных температурах. Из-за неправильно подобранной диеты есть риск сорваться и заболеть. В холода иммунитет лучше поддерживать, не подвергая организм стрессам.

Правило № 2. Повысить калорийность

Зимние блюда должны быть [более сытными](#). Но важно добирать калории за счет [полезных продуктов](#). Часто в холодное время года хочется мучного и сладкого, а это быстрые углеводы, которые дают мало энергии, зато откладываются в жировые запасы. Попробуйте добавлять в салаты и супы [полезные крупы](#), чаще готовить сытную белковую пищу. Чтобы еда легко усваивалась, отдавайте предпочтение запеканию, а не жарке.

Калорийность зимней пищи должна быть выше, чем летней за счет повышения употребления блюд из «тяжелых белков» – рыбы, мяса и птицы. Растительный белок тоже отлично справляется с этой миссией, поэтому в рацион нужно включать горох, чечевицу и фасоль. Не забывайте про молочные белки: кефир, ряженка, творог, молоко должны появляться на вашем столе чаще. Еще одно важное дополнение – злаки в любых проявлениях, будь то разнообразные каши или обычный хлеб. Медленные углеводы обогащают организм запасами энергии, которых хватает надолго.

Энергоемкие продукты, такие как хлеб, каши и различные злаки, лучше употреблять в первой половине дня, а белковую пищу – мясо или рыбу с овощами, как и молочные продукты – во второй.

Правило № 3. Добавить овощи и фрукты, зелень

Зимой некоторые продукты стоят дороже. Включите в рацион [сезонные овощи и фрукты](#) для экономии без ущерба здоровью. Овощи нужно выбирать соответствующие вашей местности и сезону, пока в них содержится максимум полезных витаминов, минералов и микроэлементов. Например, свекла, тыква, репчатый лук, капуста, репа и морковь долго хранятся. Обязательно добавляйте к основным блюдам овощи: капусту, тыкву, репу, топинамбур, морковь и картофель. Многие зарубежные продукты сейчас стоят дешевле: зимой сезон бананов и авокадо. Зимой в меню как можно чаще нужно включать петрушку, укроп, зелёный лук и различные виды салатов. Ведь свежая зелень богата фитонцидами, которые помогают бороться с инфекциями.

Правило № 4. Есть ягоды, орехи

Правильное питание зимой подразумевает наличие в рационе ягод. Принято считать, что [ягоды](#) чаще добавляют в летнее меню, а зимой продаются искусственно выращенные зарубежные клубника, черника или малина. Остановите свой выбор на замороженных ягодах. Замороженные



ягоды не уступают свежим в полезных свойствах, поэтому можно хранить их в морозилке всю зиму. Облепиха, смородина, калина и клюква содержат массу антиоксидантов, в которых так нуждается иммунитет. Ягоды, которые заморозили летом сразу после сбора, гораздо полезнее выращенных зимой тепличных овощей и ягод из супермаркетов. Помогут оздоровиться и сухофрукты с концентрированным содержанием витаминов и минералов. Инжир, курага, финики, чернослив в смеси с медом и орехами – идеальное сочетание для завтрака или перекуса.

Орешки (фундук, миндаль, кешью, грецкие) помогут поддержать умственную активность на уровне, укрепить иммунитет, улучшить работу пищеварительной системы, снять стресс и напряжение, повысить настроение.

Правило № 5. Позаботиться о витаминах

Большую часть витаминов мы получаем из фруктов, овощей, ягод и зелени. Зимой их становится меньше, а полезных веществ нужно много, особенно необходимы витамины А, С, Е и группы В. Укрепить иммунитет зимой помогут витамины, которые тоже нужно выбирать с умом. Пальма первенства, бесспорно, принадлежит витамину С, которого полно в цитрусовых. Большое количество витамина С содержится в квашеной капусте. Всего 150 г. этого продукта в день хватит, чтобы получить суточную норму. Не менее полезный витамин А спрятан в свежей моркови. Добавляйте к ней сметану или сливки, чтобы ценный элемент усвоился без остатка. Витамин D, необходимый при нехватке солнечного света, есть в яйцах, молочных продуктах и печени трески. Сухой воздух в помещении способствует распространению вирусов, а переохлаждение подрывает и без того ослабленный иммунитет. Следите за питанием и в случае необходимости проконсультируйтесь с терапевтом о приеме витаминов из аптеки.

Правило № 6. Пить воду для поддержания водного баланса

Это правило можно считать всесезонным, но оно особенно актуально зимой. За счет центрального отопления в квартирах и офисах влага быстрее испаряется, в результате организму не хватает жидкости. Замедляется метаболизм, кожа становится сухой, а волосы ломкими. Даже зимой нужно выпивать не менее 1,5-2 литров чистой воды. Остальная жидкость может быть в виде компотов, настоев или тёплых чаев (чёрные, зелёные, травянистые). Для усиления пользы можно добавить в них корицу, кориандр, кардамон и другие. Очень полезным в холодное время года будут свежевыжатые соки цитрусовых. Полезнее всего пить свежевыжатые соки натощак, обязательно разбавляя их кипяченой водой в пропорции 1:1, чтобы не перегружать слизистую желудка. Стоит помнить, что такой сок нужно выпивать в течение пяти минут после приготовления, чтобы большая часть содержащегося в нём витамина С не разрушалась под воздействием кислорода.

Правило № 7. Есть и пить горячее

Когда на улице холодно, человек противостоит морозу и тратит много сил для сохранения комфортной температуры. Чтобы помочь организму, нужно не только тепло одеваться, но и согреваться изнутри. Старайтесь не переохлаждаться, обязательно употребляйте горячие блюда, особенно супы, которые легко усваиваются или напитки.

Если не получается избежать перекуса на бегу, запивайте его горячим чаем или какао. Хотя перекусы на бегу и сухомятка – самые опасные враги в этот период. Очень полезным будет добавление в горячие блюда кардамона, имбиря, кориандра и различных видов перца.

Что касается способов приготовления пищи, то стоит отдать предпочтение варке. При такой термической обработке в продуктах сохраняется большая часть полезных веществ и витаминов. Старайтесь к любому блюду делать добавку из овощей, специй и прочих приправ. Это можно делать уже во время еды, а можно и в процессе готовки. Чаще используйте томатную пасту и пюре. Если их нет, можно готовить на томатном соке.

Когда готовите салаты из капусты, обязательно подавите её и дайте постоять 15-20 минут, чтобы она пустила сок. Так же поступайте с репчатым луком и чесноком. В это время в них резко увеличивается синтез биоактивных веществ. Если эти компоненты вы будете подвергать температурной обработке, поступайте наоборот: режьте их непосредственно перед готовкой. Морковь и свёклу варите целиком, так в них сохраняется больше полезных веществ. Картофель готовьте в кожуре, хорошо промыв с помощью щётки, перед тем как сварить или запечь.

Кроме того в холодные месяцы хорошо согреваться горячими напитками: чаями с добавлением трав, ягод и сухофруктов.

Правило № 8. Не забывать о специях

Специи могут разнообразить и витаминизировать рацион в любое время года. Многие из них обладают согревающими свойствами и ускоряют метаболизм, поэтому их принято добавлять в



зимние блюда и напитки, такие как глинтвейн. Гвоздика, кардамон, имбирь и черный перец придадут особый аромат блюдам, а рождественское печенье с корицей — обязательный атрибут зимних праздников во многих странах. Добавляйте по щепотке приправ в уже [готовую еду](#), так они сохранят максимум полезных свойств. Учитывайте, что острые специи нельзя употреблять при болезнях желудка и воспалении внутренних органов.

Правило №9. Разнообразное и дробное питание.

Постараться сделать меню максимально разнообразным. Продукты желательно чередовать ежедневно: каши на утро каждый день делать из разных круп, соки выжимать из различных фруктов и овощей, менять сорта хлеба и виды мясных блюд. Дробное питание предполагает, что приемы пищи происходят каждые 3-4 часа. Размеры порций при этом не должны превышать по объемам стакан.

Врачи и диетологи не рекомендуют садиться на диету и ограничивать себя в потреблении тех или иных продуктов зимой, ведь это может пагубно сказаться на состоянии вашего здоровья.

Примерное зимнее меню на день

Завтрак: яичница с жареным луком (или чесноком), апельсин, кофе.

Обед: салат из редьки со сметаной, борщ, запечённая сельдь, картофель в мундире с овощной приправой.

Полдник: сыр, кофе со сливками.

Ужин: солянка, чай с лимоном.

Поздний ужин: яблоко, кефир с добавлением сухой зелени.

Правило № 10. Не переживать о весе

Большинство людей набирают зимой [пару килограммов](#) за счет снижения метаболизма. Это нормальное явление, организм создает безопасную среду и переживает холода. Постарайтесь сохранять привычную активность, занимайтесь зимним спортом и не налегайте на жирные и сладкие блюда; так вы не наберете лишний вес, а если и поправитесь, то весной избавитесь от килограммов, увеличив активность.

Правило №11. Вести активный образ жизни.

Не стоит забывать и о других секретах здоровья и красоты в зимнее время. Хороший сон и физические нагрузки также должны войти в вашу жизнь: больше двигаться, чаще совершать пешие прогулки по дороге с работы домой, пешком на свой этаж вместо лифта, находить хотя бы полчаса в день занятиям физическими упражнениями.

Сколько зимних забав придумано для семейного отдыха. Катание на коньках, лыжах, ватрушках, лепка снеговика — подарят прекрасное настроение надолго.

Только так можно не оставить простуде и недомоганиям ни малейшего шанса. Следует отметить, что активный образ жизни хорошо поддерживать в любое время года, поскольку всем известна истина – движение - это жизнь!

Пусть хорошее самочувствие и отличное настроение не испортят никакие капризы погоды!

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Ведущий специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна

