



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.rosпотребнадзор.ru

Главе администрации г. Новочебоксарска  
Чувашской Республики  
Семенову М.Л.

Главе Моргаушского муниципального округа  
Чувашской Республики  
Матросову А.Н.

Главе Чебоксарского муниципального округа  
Чувашской Республики  
Михайлову В.Б.

Руководителям образовательных учреждений  
г. Новочебоксарск, Моргаушского и  
Чебоксарского муниципальных округов  
Чувашской Республики

15.01.2025

21-13-00/23-33-2025

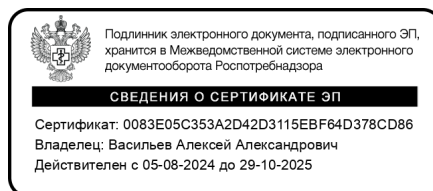
**Об информировании граждан**

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике в г. Новочебоксарск просит разместить на сайте статьи: «Роспотребнадзор напоминает: «Профилактика обморожений», «Роспотребнадзор рекомендует: как правильно посещать бани и сауны», «Роспотребнадзор напоминает о гигиене жилых помещений в сезон гриппа и ОРВИ», «О рекомендациях по работе с гаджетами для школьников», «Питание по сезону. Овощи и зелень января», «Почему кинза – хороший выбор», «Рекомендации гражданам: как правильно мыть руки», «О рекомендациях по двигательной активности детей», «РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: О правильном питании зимой», «РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: Как выбрать бутилированную воду», «О рекомендациях, как выбрать сыр», «О профилактике заболеваний в школе», «Гастрит: причины и профилактика», «Холодильник на страже здоровья», «Все о заморозке продуктов», «Отпуск в жарких странах зимой: Роспотребнадзор напоминает, как пройти акклиматизацию», «Микроклимат помещений», «Клюква – для иммунитета и стройности», «О профилактике йододефицита».

Приложение: на 27 стр. в 1 экз.

Начальник отдела

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



А.А.Васильев



## Роспотребнадзор напоминает: профилактика обморожений.

Роспотребнадзор напоминает об основных правилах профилактики обморожения при прогулках и работе на воздухе.

Обморожение — это травма, вызванная повреждающим воздействием холода. Чаще поражение затрагивает нос, уши, щеки, подбородок, пальцы рук и ног, приводя к временному нарушению кровообращения, потере чувствительности, а в тяжёлых случаях — к необратимым нарушениям.

Наибольшему риску холодовой травмы подвергаются дети, у которых в силу возраста не завершено формирование систем терморегуляции, и пожилые люди. Повысить вероятность обморожения может, пребывание на морозе в излишне лёгкой, тесной или влажной одежде, длительное сохранение вынужденного неподвижного положения. Больше вероятность пострадать от мороза и у тех, кто недавно перенёс холодцовую травму. Хронические заболевания сосудов нижних конечностей, курение, злоупотребление алкоголем также относятся к провоцирующим факторам.

К первым признакам обморожения относятся: онемение, чувство покалывания и покраснение поражённого участка кожи. В большинстве случаев, при холодном поражении ситуацию исправит согревание на протяжении 20-30 минут. Поместите участки, пострадавшие от обморожения, в тёплую, но не горячую воду. Если тёплой воды нет, согреть поражённые участки, поможет тепло собственного тела (обмороженные кисти быстро согреются под мышками).

В более серьёзных случаях, если кожа, пострадавшая от мороза белеет, твердеет, покрывается волдырями, надо как можно быстрее обратиться за профессиональной медицинской помощью.

Не растирайте обмороженные участки снегом и не массируйте их, это может привести к усугублению процесса.

Ни в коем случае не используйте для согревания электрические грелки, нагревательные приборы, приборы, предназначенные для отопления и открытый огонь. Чувствительность поражённых участков кожи снижена, и такой способ согревания может привести к ожогу.

Наиболее опасно сочетание обморожения с переохлаждением. Такое состояние сопровождается понижением температуры тела, непрекращающейся дрожью, чувством усталости, сонливостью, появляется спутанность сознания, невнятная речь, нарушение координации движений. Такая ситуация требует незамедлительных действий. Необходимо как можно скорее доставить пострадавшего в тёплое помещение, снять с него влажную и холодную одежду, согреть при помощи сухого тепла. Поможет повысить температуру тела сладкое тёплое, но не горячее, питьё. Давать пострадавшему алкоголь не целесообразно.

Предотвратить травмирующее воздействие холода поможет одежда, сохраняющая тепло. Максимально эффективно согреют несколько слоёв свободной одежды, надетые один на другой. Нижний слой должен хорошо отводить влагу, для этого подойдёт одежда из полиэстера, полипропилена, но не из хлопка. Средний слой должен хорошо сохранять тепло, для этого подойдёт одежда из шерсти или флиса. Внешний слой должен эффективно защищать от ветра и осадков. Кроме того, для защиты от холода необходимы: головной убор, закрывающий уши, шарф, варежки, тёплая, водонепроницаемая обувь.

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



Роспотребнадзор рекомендует: как правильно посещать бани и сауны.

Посещение бани или сауны в новогодние каникулы для многих давно стало одним из любимых способов организации досуга с семьей или друзьями.

Важно помнить, что при плохо организованном санитарно-гигиеническом режиме, посещение бани и сауны может быть опасно для здоровья.

Во время визита, прежде всего, нужно обратить внимание на место, где размещена баня. Бани или сауны должны размещаться в отдельно стоящих зданиях. Не рекомендуем посещать баню или сауну, расположенную в жилом многоквартирном доме, так как при расположении бани в жилом доме практически невозможно соблюдение всех требований, предъявляемых к водоснабжению, канализации, вентиляции и санитарно-эпидемиологическому режиму.

Место расположения сауны или бани, не должно быть «безымянным», на входе должна быть вывеска с указанием фирменного наименования, юридического и фактического адреса, режима работы.

Администратор (сотрудник сауны) должен представить вам прейскурант на оказываемые услуги, в доступе должен быть «Уголок потребителя».

Работники бани должны работать в чистой спецодежде.

В помещениях бани или сауны необходимо поддерживать оптимальную температуру (в раздевальной – температура воздуха 25 – 28°C, в мыльной – не ниже 25°C) и достаточное освещение.

Помещения бани должны соответствовать гигиеническому принципу поточности, предусматривающему возможность последовательного продвижения посетителей по схеме: гардероб, раздевальная, мыльная, парильная. Санузлы должны размещаться при раздевальных.

В бане или сауне нельзя использовать мебель, обтянутую тканью – мягкие диваны, бильярдные столы, так как обеспечить их должную дезинфекцию невозможно, а влажность и температура способствует активному размножению в них болезнетворных бактерий и грибков.

Ванны и тазы, предназначенные для мытья, должны быть выполнены из материалов, устойчивых к коррозии и обработке дезинфицирующими средствами.

Посетителям должен выдаваться чистый комплект белья. Допускается использования одноразовых тапочек, простыней, шапочек и т.д. В раздевальных и мыльных для сбора использованного белья, веников, банных принадлежностей должны устанавливаться емкости с крышками.

В помещениях, где бывают посетители, не должен находиться уборочный инвентарь и дезинфицирующие средства, не должен складироваться мусор, а также не должно быть насекомых, грызунов и (или) следов их жизнедеятельности.

В банях допускается размещать: помещения для оказания услуг – маникюра и педикюра, массажа, парикмахерских и косметических услуг; прачечные; объекты общественного питания, розничной торговли, бассейны – при условии соблюдения требований санитарного законодательства к их размещению, устройству, оборудованию и эксплуатации, указанных в СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

При посещении бани или сауны с бассейном также необходимо обращать внимание на сильный и резкий запах хлора, который свидетельствует о гиперхлорировании воды и возможных последствиях для организма человека — аллергических реакциях или химических ожогах.

В таких случаях общественными купелями или бассейнами в саунах и банях лучше не пользоваться, чтобы отдых не закончился неприятностями.

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



Роспотребнадзор напоминает о гигиене жилых помещений  
в сезон гриппа и ОРВИ.

В сезон гриппа и ОРВИ особое внимание следует уделять уборке в жилых помещениях, например, в квартире или в частном доме.

Во всех комнатах необходимо протереть пыль и пропылесосить. Мусор может оказаться в неожиданных местах – например, под диваном или за шкафом. Вымыть с мылом или обработать дезинфицирующими средствами для ухода за мебелью дверные ручки и ручки шкафов, тумбочек и комодов. Также во время уборки следует протирать салфеткой с антисептиком выключатели. То же касается спинок стульев, необитых мягкими материалами, поверхностей столов и журнальных столиков.

Заканчивать уборку необходимо ванной комнатой и санузлом.

Уборку санузла необходимо проводить следующим образом:

- Из санузла нужно вынести все лишние предметы, освободить шкафчики. Убрать косметические средства с полок, ванной. Вынести коврики (их следует стирать регулярно);
- После того, как вы освободили пространство, откройте окно или включите вентиляцию, чтобы образовавшийся конденсат не оседал на поверхностях.
- Затем нужно подготовить необходимый инвентарь, губки, тряпки и моющие средства. Не рекомендуется использовать жесткие щетки и химические средства, содержащие кислоты, так как они могут нанести значительный вред поверхностям и поцарапать их;
- Для начала необходимо убрать пыль с верхних уголков комнаты;
- Протереть влажной тряпкой осветительные приборы от пыли;
- Помыть плитку сверху-вниз специальным дезинфицирующим средством для мытья плитки и кафеля;
- Обязательно обработать двери и дверные ручки. Также обработать шкафчики и ручки шкафчиков. Обработывать следует мыльным раствором или дезинфицирующим средством;
- Уделите особое внимание порогу, где скапливается грязь;
- Затем почистите и отполируйте зеркальные поверхности. Чтобы не оставалось разводов, рекомендуем использовать средства, содержащие спирт;
- Тщательно отмойте ванну, унитаз и раковину с помощью специального моющего средства для ванной и туалета с бактерицидным действием;
- Мыть пол следует с использованием дезинфицирующего средства для мытья полов, особенно в уголках, где расположена сантехника;
- После уборки дайте помещению проветриться до сухости;
- В завершении, поставьте обратно косметику, средства по уходу за телом и другие предметы. Полотенца замените на свежие.

После уборки руки необходимо обработать кожным антисептиком. При отсутствии кожного антисептика нужно мыть руки водой с мылом, тщательно намыливая все руки в течение 15-20 секунд, а затем смыть теплой водой.

Генеральную уборку рекомендуется проводить после праздников, приема большого количества гостей, а в период гриппа и ОРВИ раз в две недели.

Регулярную влажную уборку в жилых помещениях Роспотребнадзор рекомендует проводить один-два раза в неделю.

Кроме того, Роспотребнадзор напоминает, что при проведении уборки рекомендуется два раза в год стирать шторы. Окна необходимо мыть два раза в год весной и осенью, если они выходят во двор, а если на проезжую часть, до четырех раз в год.

Будьте здоровы!

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



## О рекомендациях по работе с гаджетами для школьников.

Роспотребнадзор напоминает, что по данным гигиенических исследований от 30 до 50 % школьников приобретают близорукость ко времени окончания школы и в дальнейшем вынуждены носить очки в течение всей жизни.

В эпоху цифровых технологий, связанных с обучением, работой и досугом, существенно повышается нагрузка на орган зрения, как в школе, так и вне её пределов. Высокая нагрузка субъективно проявляется жалобами на покраснение и сухость глаз, расплывчатость и нечёткость зрения при взгляде вдаль, а также боли в шее, плечевом поясе, головную боль. Появление этих симптомов у детей должно насторожить родителей и быть основанием для обращения за медицинской консультацией.

В качестве мер профилактики рекомендуется рациональное дозирование времени работы с электронными средствами обучения и гаджетами. Рекомендуется также ежедневное выполнение гимнастики для глаз, оборудование рабочего места ученика оптимальными условиями для выполнения зрительной работы – это удобное рабочее место, левостороннее освещение, расстояние от монитора до органа зрения не менее 70 см, от рабочей поверхности до органа зрения не менее 25 см.

При использовании ЭСО с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих её фиксацию в тетрадях обучающимися, продолжительность непрерывного использования экрана не должна превышать для детей 5-7 лет – 5-7 минут, для учащихся 1-4-х классов – 10 минут, для 5-9-х классов – 15 минут.

Общая продолжительность использования ЭСО на уроке не должна превышать:

- для интерактивной доски - для 1-3 классов – 20 минут, для 4-11 классов – 30 минут;
- для интерактивной панели - для 1-3 классов – 10 минут, для 4 класса – 15 минут, для 5-6 классов - 20 минут, а для 7-11 классов – 25 минут;
- для персонального компьютера и ноутбука - для 1-2 классов – 20 минут, для 3-4 классов – 25 минут, для 5-9 классов - 30 минут, а для 10-11 классов – 35 минут;
- для планшета - для 1-2 классов – 10 минут, для 3-4 классов – 15 минут, для 5-9 классов - 20 минут, а для 10-11 классов – 20 минут.

Суммарная ежедневная продолжительность использования ЭСО в школе и дома не должна превышать:

- для интерактивной доски - для 1-3 классов – 80 минут, для 4 класса – 90 минут, для 5-9 классов – 100 минут, для 10-11 классов – 120 минут;
- для интерактивной панели - для 1-3 классов – 30 минут, для 4 класса – 45 минут, для 5-6 классов - 80 минут, а для 7-11 классов – 100 минут;
- для персонального компьютера и ноутбука - для 1-2 классов – 40 минут в школе и 80 минут дома, для 3-4 классов – 50 минут в школе и 90 минут дома, для 5-9 классов - 60 минут в школе и 120 минут дома, а для 10-11 классов – 70 минут в школе и 170 минут дома;
- для планшета - для 1-2 классов – 30 минут в школе и 80 минут дома, для 3-4 классов – 45 минут в школе и 90 минут дома, для 5-9 классов - 60 минут в школе и 120 минут дома, а для 10-11 классов – 80 минут в школе и 150 минут дома.

Занятия с использованием ЭСО в возрастных группах до 5 лет не проводятся.

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



## Питание по сезону. Овощи и зелень января.

Как разнообразить свой рацион в период холодов – рекомендации экспертов Роспотребнадзора.

Зима вступила в свои права, но это не значит, что мы должны забыть о здоровом питании и ограничить себя в витаминах и минералах. В январе вы найдете в магазинах и на рынках овощи и зелень, которых вполне достаточно для приготовления вкусных блюд и поддержания иммунитета.

Продукты второго зимнего месяца – прежде всего капуста в разных видах: белокочанная, краснокочанная, брюссельская и цветная. Это одна из самых востребованных овощных культур в мире. Ее легко готовить, сочетать с разными продуктами, и, учитывая разнообразие сортов, нескудное меню на зиму вам обеспечено. А еще капуста очень полезна. Во всех перечисленных видах есть витамины группы В, много витамина С (от 67% до 133% суточной нормы), К и других биологически активных веществ: кремния, калия, марганца, магния. Капуста хорошо заживляет повреждения слизистых оболочек, лечит гастрит, а также язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, нормализует работу печени, укрепляет зубы и кости, повышает свертываемость крови. Популярная у нас квашеная капуста также обладает ценным свойством: благодаря кисломолочным бактериям она улучшает микрофлору кишечника.

Безусловно, при планировании зимнего рациона никак не обойтись без сытного картофеля, однако, если вам захочется разнообразия, его вполне можно заменить, например, топинамбуром или пастернаком. В интернете вы найдете массу рецептов с этими продуктами. Не забудьте про другие популярные корнеплоды: морковь, свеклу, репу, сельдерей, цикорий.

Конечно, ни одна хозяйка не оставит в стороне репчатый лук. Существует много разных сортов, и все они немного отличаются вкусом и ароматом. Например, рыжеватый, как правило, острый; белый – более мягкий, красновато-коричневый – сладковатый. В луке много эфирных масел, придающих ему бактерицидные свойства.

В январе также доступен лук-порей, который полезен при нарушении пищеварения, повышенном давлении, артрите и подагре. Кстати, с ним тоже есть много простых рецептов, которые можно опробовать. Например, очень вкусен тушеный лук-порей со сметаной, твердым сыром и приправами.

Сейчас самое время доставать заготовки: соленые огурцы и помидоры, квашеную капусту, кабачки, баклажаны, сладкий перец, чеснок. Все это прекрасно дополнит как повседневный, так и праздничный стол. Очень хорошо, если, помимо овощей, вы заготовили на зиму замороженную зелень: укроп, петрушку, базилик, сельдерей, кинзу, шпинат, щавель, хотя сейчас многие виды свежей зелени можно найти в магазине почти круглый год.

Так что без витаминов и минералов зимой мы не останемся. Главное – правильно планировать рацион и питаться разнообразно.

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



## Почему кинза – хороший выбор.

Это растение – настоящий «зеленый доктор».

Улучшает пищеварение, укрепляет кости, уменьшает отеки, выводит токсины из организма, понижает давление, борется с аллергией, помогает при болезнях глаз... И, конечно, придает интересный вкус блюдам.

Кинза или кориандр – однолетнее травянистое растение рода Кориандр (*Coriandrum*) семейства Зонтичные (*Apiaceae*). Кинза известна со времен Древней Греции, что делает ее одной из древнейших пряностей. Родиной кинзы считается Средиземноморье и Азия. В пищу используются зеленые листья растения, а также семена.

Листья и плоды кориандра имеют узнаваемый и приятный аромат и обычно используются в сыром или сушеном виде в кулинарии. Добавление кинзы в блюда не только улучшает их вкус, но и несет пользу здоровью. Кинза богата клетчаткой, эфирными маслами, антиоксидантными полифенольными флавоноидами (кверцетин, кемпферол, рамнетин и апигенин), минеральными веществами (калий, кальций, марганец, железо и магний) витаминами (А, С, К и группы В). Доказано, что кинза обладает антисептическими, противогрибковыми, антиоксидантными и антибактериальными свойствами.

Благодаря своим свойствам, кинза может помочь уменьшить отеки, особенно воспалительного характера, снизить уровень «плохого» холестерина (липопротеинов низкой плотности), способствовать укреплению костной ткани, стимулировать пищеварение, благотворно влиять на уровень сахара в крови. Кинза помогает предотвратить тошноту и рвоту, уменьшить газообразование в кишечнике. Действуя как мощный хелатор, кинза удаляет тяжелые металлы и токсины из организма.

Цинеол и линолевая кислота, присутствующие в кориандре, обладают противоревматическими и противоартритными свойствами, помогая уменьшить отек. В одном из исследований также отмечались противовоспалительные свойства кинзы. При таких состояниях, как отек из-за почечной недостаточности или анемии, кинза может стимулировать мочеиспускание, позволяя освободить организм от избытка воды.

Дезинфицирующие, детоксифицирующие, антисептические, противогрибковые и антиоксидантные свойства кориандра прекрасно подходят для устранения кожных проблем, таких как раздражение и сухость. Линолевая, олеиновая, пальмитиновая, стеариновая и аскорбиновая кислоты, присутствующие в кориандре, снижают уровень «плохого» холестерина в крови, одновременно повышая уровень липопротеинов высокой плотности («хороший» холестерин), препятствуют образованию атеросклеротических бляшек в сосудах, уменьшают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Эфирные масла кориандра содержат борнеол и линалол, которые улучшают пищеварение и благотворно влияют на функцию печени. Цинеол, борнеол, лимонен, альфа-пинен и бета-фелландрен также обладают антибактериальным действием. Кориандр помогает снизить кровяное давление у людей, страдающих гипертонией.

Цитронеллол, один из компонентов эфирных масел кориандра, является антисептиком, а также обладает заживляющим эффектом. Кориандр используется в качестве антисептического компонента в натуральных зубных пастах. До изобретения зубной пасты люди жевали семена кориандра, чтобы уменьшить неприятный запах изо рта.

Многочисленные исследования показали, что кориандр обладает сильными антигистаминными свойствами, которые могут уменьшить неприятные проявления сезонной аллергии и сенной лихорадки (ринита). Его масло также может помочь снизить аллергические реакции, вызванные контактами с растениями, укусами насекомых, продуктами питания.

Поскольку кинза богата кальцием, она благотворно влияет на рост и прочность костей, а также защищает организм от остеопороза. Благодаря эфирным маслам кориандр стимулирует пищеварение, влияя на выделение ферментов и пищеварительных соков в желудке, а также – на перистальтику кишечника. Витамин С и железо, которыми богата кинза, участвуют в поддержании нормальной функции иммунитета.

Кориандр богат антиоксидантами, минералами и бета-каротином, которые помогают поддерживать здоровье глаз и предотвратить дегенерацию желтого пятна и развитие конъюнктивита.



Для чего в основном используют кинзу? Листья кинзы применяют преимущественно в кулинарных целях, особенно часто в ближневосточной, средиземноморской, южноазиатской, мексиканской, латиноамериканской, китайской кухнях. Кинза особенно хорошо сочетается с бобами, яйцами, сыром и рыбой. Кроме того, ее можно добавлять в овощные соусы, супы и салаты. Исследование, проведенное группой американских и мексиканских ученых, показало, что кинза может помочь очистить воду от тяжелых металлов, так как является мощным биоабсорбирующим материалом и может заменить древесный уголь, обычно используемый в фильтрах.

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



## Рекомендации гражданам: как правильно мыть руки.

Мытье рук является ключевым компонентом в снижении риска целого ряда инфекций, включая острые кишечные инфекции, грипп и другие респираторные инфекции. Правильная методика мытья рук предполагает использование мыла и теплой проточной воды, растирая рукой в течение не менее 30 секунд. Следуйте этим простым правилам:

- Снимите украшения, закатайте рукава
- Смочите руки в теплой воде перед нанесением мыла
- Хорошенько намыльте руки и в течение не менее 30 секунд соблюдайте технику мытья рук
- Тщательно ополосните теплой водой руки, чтобы удалить мыло
- Просушите руки полотенцем

Сушка рук имеет важное значение - руки высушивают, промокая их салфеткой одноразового использования или сухим полотенцем. Убедитесь, что ваши руки полностью высохли.

Когда вы находитесь в общественном туалете, используйте бумажное полотенце, чтобы открыть и закрыть дверь в туалетную комнату и нажать на кнопку сливного бачка.

Когда мыть руки?

До:

Приготовления еды

Приема пищи

Одевания контактных линз и нанесения макияжа

Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам

Перед проведением манипуляций медицинского характера

После:

Приготовления еды

Обработки загрязненного белья

Уборки и работы по дому и в саду

Кашля, чихания или рвоты

Контакта с домашними и любыми другими животными

Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях

Занятий спортом

Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран

Посещения туалета

Контакта с деньгами

Работы за компьютером и другой оргтехникой

Поездки в общественном транспорте.

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



## О рекомендациях по двигательной активности детей.

Роспотребнадзор напоминает, что в последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома, у большинства школьников отмечается недостаточная двигательная активность, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 - 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16% - 19% времени суток.

Двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Отмечено изменение величины двигательной активности в разных учебных четвертях. Двигательная активность школьников особенно мала в холодный период года.

Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно - сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Отрицательные последствия недостаточной двигательной активности сопровождаются снижением сопротивляемости организма простудным и инфекционным заболеваниям.

Большое значение в свободное время, необходимо придавать двигательной активности детей на улице и соблюдению режима дня.

Двигательный режим школьника складывается в основном из утренней зарядки, подвижных игр, занятий в кружках и спортивных секциях, прогулок перед сном, активного отдыха в выходные дни.

Рациональный двигательный режим обеспечивает высокий уровень двигательной активности и способствует снижению утомления учащихся, повышает эффективность учебной работы.

Роспотребнадзор рекомендует чаще организовывать активный отдых детей на свежем воздухе.

Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания регламентируют микроклиматические показатели для обучающихся с 1 по 11 класс, при которых проводятся занятия физической культурой на открытом воздухе в холодный период года по климатическим зонам.

Для дошкольных организаций продолжительность прогулок определяется непосредственно организацией в зависимости и в том числе от погодно-климатических условий.

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



## РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: О правильном питании зимой.

Иммунная защита организма, работа всех его органов и систем напрямую зависит от характера питания. В зимнее время в рационе должны присутствовать пищевые вещества, необходимые для поддержания функциональной активности, обменных процессов, нормальной работы всего организма, в том числе и иммунной системы.

Совокупное воздействие неблагоприятных факторов внешней среды усугубляется еще и тяжелыми для организма человека условиями – низкой температурой, ее перепадами между улицей и помещением, холодным воздухом и ветром вне зданий и сухим воздухом внутри помещений, дефицитом солнечного света из-за короткого светового дня. И все это – при нехватке в питании полноценных по составу свежих фруктов, овощей, ягод, зелени на фоне общей несбалансированности рациона, приводит к ослаблению иммунной системы.

Естественно, что понижение температуры воздуха зимой должно вести к увеличению энергозатрат организма. Таким образом, организм дает нам знать об этом, «заставляя» выбирать и активнее потреблять более калорийную пищу, из которой можно максимально быстро получить энергию – это, в первую очередь, продукты-источники «полезных» жиров и углеводов.

К таким продуктам, в первую очередь, относятся жирная рыба, содержащая ненасыщенные жирные кислоты семейства омега 3, растительные масла (оливковое, льняное, подсолнечное), зерновые продукты (предпочтительно, цельнозерновые или с добавлением отрубей и проростков), сезонные овощи (капуста, морковь, лук, чеснок и др.), свежая зелень, фрукты (гранаты, цитрусовые, яблоки и др.), орехи.

Необходимо также помнить о согревающих свойствах пряностей – имбиря, корицы, гвоздики. И, если возникает желание согреться с помощью пищи или напитка, отдайте предпочтение имбирному чаю с корицей, мятой и лимоном.

Не надо забывать и об иммунной защите в морозный период. Для ее поддержания надо употреблять пищевые источники незаменимых аминокислот (нежирное мясо, курицу, индейку, молочные продукты, бобовые).

Для поддержания нормального состояния иммунной системы, повышения неспецифической устойчивости организма в зимний период полезно употреблять поливитаминные, минеральные комплексы, а также специализированные обогащенные ими пищевые продукты, в том числе для питания детей.

Также некоторые считают допустимым употреблять большее количество калорий, набирая при этом вес, в надежде «сбросить» его в теплое время года. Это не добавляет шансов для поддержания полноценной иммунной защиты организма.

Еще одно заблуждение связано с отказом от соблюдения диеты для похудения в зимний период. Для этого нет никаких оснований при обычном образе жизни и отсутствии противопоказаний – например, лихорадка, ОРЗ, обострение хронических заболеваний, острые заболевания.

Зимой важно правильно использовать дополнение к диете – физическую нагрузку, позволяющую потратить ненужные калории на свежем воздухе и создать хорошее настроение (катание вместе с детьми на лыжах, санках, коньках), которое является залогом эффективного похудения и поддержания стабильного веса и здоровья.

**Рекомендуют в зимнее время придерживаться следующих простых правил питания.**

1. Соблюдать правила здорового питания.
2. Употреблять продукты, содержащие полноценный белок.
3. В качестве источников энергии отдавать предпочтение продуктам, содержащим полезные жиры и углеводы
4. Помнить о питьевом режиме – не менее 1,5-2 л жидкости в день в теплом виде. Это могут быть компоты, кисели, травяные чаи, морсы.
5. Компенсировать недостаточное поступление с пищей необходимых витаминов, минералов и других биологически активных веществ с помощью специально разработанных витаминно-минеральных комплексов и обогащенных продуктов.
6. При выборе пищевых продуктов отдавать предпочтение продуктам местным по происхождению.



7. Помнить о пользе сухофруктов, трав, пряностей, помогающих поддерживать здоровье в зимний период.

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



## РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: Как выбрать бутилированную воду.

Роспотребнадзор напоминает, что приобретая бутилированную воду, необходимо обращать внимание на герметичность бутылки. Как и все пищевые продукты на бутылки должны быть обязательно все атрибуты маркировки, в том числе по наименованию, дате выработки, сроке годности и условиям хранения. Вода должна быть прозрачной, без осадка и посторонних включений. Потребитель имеет право потребовать у продавца ознакомиться с сопроводительными документами на продукт и получить всю необходимую информацию для правильного выбора товара. В соответствии с законодательством Российской Федерации на питьевую бутилированную воду продавец должен представить по требованию потребителя документы, подтверждающие качество и безопасность продукта (декларацию о соответствии), а на воду для детского питания — свидетельство о государственной регистрации.

При покупке упакованной минеральной и питьевой воды необходимо обращать внимание на наличие цифровой маркировки. Это специальный квадратный Data Matrix код, который производители обязаны наносить на свою продукцию для идентификации каждой единицы товара. Требования по маркировке вступили в силу с 1 декабря 2021 года для минеральной воды, и с 1 марта 2022 года для остальной питьевой упакованной воды. Проверить такой код можно прямо в магазине специальным мобильным приложением «Честный знак», и оно покажет, может ли товар находиться в продаже. На экране смартфона появится информация о производителе, сроке годности воды, ее полном составе и прочие полезные данные. Если потребитель столкнется с нелегальной продукцией, он может направить жалобу через это же приложение в Роспотребнадзор. Для этого необходимо авторизоваться через Госуслуги. Сейчас в «Честном знаке» проходит акция по поиску воды без маркировки, участники которой получают подарки от партнеров. Скачать мобильное приложение можно в App Store, Google Play, AppGallery, RuStore или NashStore.

Питьевая бутилированная вода не должна храниться под прямыми лучами солнца, возле отопительных приборов. Хранить бутилированную воду нужно при температуре от +2° С до +20° С в затемненных, проветриваемых помещениях. Условия и срок хранения изготовитель всегда указывает на этикетке, на бутылках емкостью более 5 л и на каждой бутылочке с водой для детского питания должен быть указан срок годности после вскрытия упаковки, поэтому не пренебрегайте этой информацией и соблюдайте рекомендации производителя.

При использовании в офисе или дома систем розлива (кулеры, помпы) нужно помнить, что эти устройства должны подвергаться регулярной промывке и обработке (дезинфекции). Обработка должна проводиться специальными средствами, не допускаются к использованию препараты с содержанием хлора, что сделать в домашних условиях потребителю очень сложно. У потребителя должен быть договор на обработку системы розлива с уполномоченной организацией и делать это рекомендуется с кратностью указанной изготовителем в инструкции по использованию разливного устройства.

Информация о содержании в расфасованной воде обогащающих компонентов (йодид-ионов и фторид-ионов) должна выноситься на этикетку в соответствии с утвержденной технической документацией и фактическим их содержанием, подтвержденным данными гигиенической экспертизы и производственного контроля.

Маркировка потребительской тары должна соответствовать Техническому регламенту Таможенного союза «Пищевая продукция в части ее маркировки» ТР ТС 022/2011, Техническому регламенту Евразийского экономического союза "О безопасности упакованной питьевой воды, включая природную минеральную воду" (ТР ЕАЭС 044/2017), а так - же "ГОСТ 32220-2013. Межгосударственный стандарт. Вода питьевая, расфасованная в емкости. Общие технические условия" (введен в действие Приказом Росстандарта от 22.11.2013 N 1606-ст), информация на ней должна быть однозначно понимаемой, полной и достоверной, чтобы потребитель не мог быть обманут или введен в заблуждение относительно состава, свойств, пищевой ценности, природы, происхождения, способа изготовления и употребления, а также других сведений, характеризующих прямо или косвенно качество и безопасность питьевой воды, и не мог ошибочно принять данный продукт за другой, близкий к нему по внешнему виду или другим органолептическим показателям.



Не допускается присутствие в расфасованной воде различных видимых невооруженным глазом включений, поверхностной пленки и осадка, если об этом нет дополнительной информации на этикетке.

На упаковке должны присутствовать регистрационные данные, информация об источнике и химическом составе, а также назначение воды (питьевая, лечебная или столовая).

Лечебную воду следует употреблять только после консультации с врачом и определёнными дозами, при определённых заболеваниях. Лечебная вода при «безграмотном» употреблении может нанести вред организму человека. Кроме того, следует избегать употребления большого количества газированной воды.

Вода же категорий «питьевая» и «столовая» подойдёт всем потребителям, за исключением людей, страдающих какими-либо заболеваниями и детей до 3-х лет. В производстве воды для детского питания не должны использоваться консерванты (серебро и диоксид углерода) - они могут повлиять на неустойчивую микрофлору желудочно-кишечного тракта ребенка. Кроме того, содержание фторид-иона должно быть ниже «норматива» для взрослых — в пределах 0,6 - 1,0 мг/л.

Бутилированная вода выпускается в стеклянных или пластиковых бутылках различной ёмкости. Пластиковая тара более распространена - она дешевле, легка и герметична. Если бутылка сделана из качественного полиэтилентерефталата (ПЭТ), то при нормальных условиях хранения никакие токсические вещества из нее не выделяются.

Чистую питьевую воду, предназначенную для ежедневного потребления и приготовления пищи стоит употреблять с учетом имеющихся ограничений по состоянию здоровья.

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

## О рекомендациях, как выбрать сыр

В магазинах реализуется большое количество сыров и потребителю бывает сложно сделать правильный выбор. В связи с этим Роспотребнадзор напоминает о видах сыра и о том, на что нужно обратить внимание при приобретении продукта.

Идентификация сыра проводится по наименованию продукта.

Наименования сыров:

«Сыр, плавленый сыр, молокосодержащий продукт с заменителем молочного жира, произведенный по технологии сыра, молокосодержащий продукт с заменителем молочного жира, произведенный по технологии плавленого сыра копченые» - сыр, плавленый сыр, молокосодержащий продукт с заменителем молочного жира, произведенный по технологии сыра, молокосодержащий продукт с заменителем молочного жира, произведенный по технологии плавленого сыра, подвергнутые копчению и имеющие характерные для копченых пищевых продуктов специфические органолептические свойства. Не допускается использование ароматизаторов коптильных;

«Сыр, молокосодержащий продукт с заменителем молочного жира произведенный по технологии сыра, мягкие, полутвердые, твердые, сверхтвердые» - сыр, молокосодержащий продукт с заменителем молочного жира, произведенный по технологии сыра, которые имеют соответствующие специфические органолептические и физико-химические свойства, регламентированные приложениями к настоящему техническому регламенту;

«Сыр, молокосодержащий продукт с заменителем молочного жира, произведенный по технологии сыра, рассольные» - сыр, молокосодержащий продукт с заменителем молочного жира, произведенный по технологии сыра, созревающие и (или) хранящиеся в растворе солей;

«Сыр, молокосодержащий продукт с заменителем молочного жира, произведенный по технологии сыра, с плесенью» - сыр, молокосодержащий продукт с заменителем молочного жира, произведенный по технологии сыра, произведенные с использованием плесневых грибов, находящихся внутри и (или) на поверхности готового сыра;

«Сыр, молокосодержащий продукт с заменителем молочного жира, произведенный по технологии сыра, слизневые» - сыр, молокосодержащий продукт с заменителем молочного жира, произведенный по технологии сыра, произведенные с использованием слизневых микроорганизмов, развивающихся на поверхности готового сыра;

«Сыр» - молочный продукт или молочный составной продукт, произведенный из молока, молочных продуктов и (или) побочных продуктов переработки молока с использованием или без использования специальных заквасок, технологий, обеспечивающих коагуляцию молочного белка с помощью молокосвертывающих ферментов, или кислотным, или термокислотным способом с последующим отделением сырной массы от сыворотки, ее формованием, прессованием, с посолкой или без посолки, созреванием или без созревания с добавлением или без добавления немолочных компонентов, вводимых не в целях замены составных частей молока; молокосодержащий продукт с заменителем молочного жира, произведенный по технологии сыра - молокосодержащий продукт с заменителем молочного жира, произведенный в соответствии с технологией производства сыра;

Необходимо отметить, что для молокосодержащих продуктов и молокосодержащих продуктов с заменителем молочного жира не допускается использование понятий, установленных настоящим техническим регламентом для молока и молочных продуктов, их различных сочетаний, в том числе в наименованиях, в товарных знаках (торговых марках) (при наличии) либо придуманном названии при маркировке таких продуктов, на их этикетках, в любых целях, которые могут ввести потребителя в заблуждение, а также слов, которые образованы от понятий молочных продуктов (например, «сыроподобный», «сырный», «сыродельный», «сычужный», «сметанка», «творожочек», «сливочки», «маслице», «творожок» и т.п.)

На что обратить внимание

- Приобретая сыр в магазине, необходимо внимательно изучить маркировку пищевой продукции.
- Маркировка упакованного сыра должна содержать сведения о наименовании пищевой продукции, ее составе, количестве, дате изготовления, сроке годности, условий хранения, пищевой ценности, информацию о производителе.



- На этикетке сыра, фасованного организацией торговли в отсутствие потребителя, должно быть указано наименование, дата изготовления, срок годности и условия хранения.

Как понять, что сыр хорошего качества

- На разрезе сыр должен иметь ровный рисунок, состоящий из глазков круглой или овальной формы (Костромской, Эстонский), неправильной или угловатой формы (Российский), круглой овальной или угловатой формы (Голландский). Не должно быть трещин, неровностей.

- Корка ровная, тонкая, без повреждений, покрытая полимерной пленкой. Толстоватый подкорковый слой не допускается.

- Аромат сырный, сладковато-пряный, либо слегка кисловатый. Ни в коем случае не прогорклый, тухлый, сальный. Не допустимо наличие плесени, за исключением специальных сортов.

- Цвет от белого до светло-желтого, ровный по всей массе.

- Консистенция эластичная, однородная по всей массе, не допускается рыхлая, потрескавшаяся.

Роспотребнадзором осуществляется контроль с лабораторным исследованием сыра и сырной продукции в торговых сетях, прежде всего, в нижнем ценовом сегменте.

В случае обнаружения продукции ненадлежащего качества в отношении производителя и продавца применяются меры административного воздействия.

Информация о несоответствующей продукции публикуется в открытом доступе на Государственном информационном ресурсе в сфере защиты прав потребителей.

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



## О профилактике заболеваний в школе

Роспотребнадзор напоминает о простых правилах, которые помогут снизить риски заболевания ребенка гриппом, ОРВИ или новой коронавирусной инфекцией в школе.

1. Положите ребенку в школьный рюкзак антисептические салфетки. Их можно использовать для обработки рук после того, как ребенок пришел в школу, а также по мере необходимости, когда он высморкал нос, покашлял или чихнул. Кроме того, они пригодятся чтобы протереть рабочее место/парту/компьютерную технику.

2. Обратите внимание на одежду ребенка. В одежде для школы, прежде всего, должно быть комфортно. Она не должна стеснять движения, быть слишком теплой или слишком легкой. Одевайте ребенка по погоде. При выборе одежды для детей и подростков отдавайте предпочтение натуральным тканям – хлопок, шерсть, лен.

3. Не забывайте про сменную обувь. Это помогает поддерживать чистоту в классе. Кроме того, в лёгкой сменной обуви ребенок будет чувствовать себя комфортнее, чем в теплой уличной.

4. Внимательно следите за самочувствием ребенка. При повышении температуры следует остаться дома и вызвать врача.

5. Объясните ребенку, что «утренний фильтр», предусматривающий термометрию на входе в школу, – это важная процедура, которая помогает блокировать распространение вирусных заболеваний. Если температура будет выше 37,0 С, ребенку окажут необходимую медицинскую помощь.

6. Научите ребенка правильно прикрывать нос и рот при чихании. При чихании и кашле необходимо прикрывать нос и рот одноразовыми салфетками, носовым платком или локтевым сгибом руки.

7. Напомните детям о важности мытья рук – особенно перед едой, после посещения туалета, после занятий физкультурой, при возвращении с улицы.

8. Объясните ребенку, как правильно мыть руки. Время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Их нужно хорошо намыливать – ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, тщательно ополаскивать теплой проточной водой и просушивать бумажным полотенцем или салфеткой. Также можно пользоваться сушилкой для рук.

9. Правильное питание – основа здоровья ребенка. Помните, что горячее питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения вашего ребенка.

10. Напомните детям, что на перемене полезно делать гимнастику для глаз, простые упражнения на расслабление мышц спины и шеи.

11. В перерывах между уроками, когда в классе нет детей, необходимо организовать сквозное проветривание. Помните, что недостаток свежего воздуха ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

12. Предложите детям делать физкультминутки во время урока. Физкультминутки можно делать через 25-30 минут после начала урока, чтобы размять мышцы рук, плечевого пояса, туловища, сделать упражнения на дыхание, гимнастику для глаз и просто улыбнуться друг другу. Такие небольшие перерывы помогут детям чувствовать себя лучше, сохранить высокую работоспособность, а значит и успешно освоить материал урока.

Будьте здоровы!

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



## Гастрит: причины и профилактика.

Гастрит – очень неприятное, болезненное состояние, протяженное во времени. Заболевание характеризуется поражением слизистой оболочки желудка и нарушением его основных функций.

В большинстве случаев гастрит связан с инфицированием микроорганизмом хеликобактер (*Helicobacter pylori*). Важную роль в развитии болезни играют аутоиммунные и химические факторы. При хроническом атрофическом (аутоиммунном) гастрите идет выработка антител против своих же клеток слизистой оболочки желудка. При хроническом реактивном (химическом) гастрите причиной может стать заброс желчи из двенадцатиперстной кишки или длительный прием нестероидных противовоспалительных препаратов (анальгин, аспирин, ибупрофен, парацетамол). К дополнительным факторам, способствующим возникновению гастрита, относят курение, злоупотребление алкоголем, хронический стресс, паразитарные инвазии, недостаток витаминов, эндокринные нарушения.

Проявления болезни возникают, как правило, в периоды сезонных обострений (осень, весна). Появляется тяжесть и чувство давления в верхней части живота, особенно во время или после приема пищи. Изжога, отрыжка и чувство тошноты – верные спутники гастрита. Могут наблюдаться слабость, сонливость, нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, раздражительность. При появлении подобных жалоб следует обратиться к врачу.

Если врач вовремя не осмотрит вас и не назначит лечение, вы рискуете столкнуться с развитием осложнений, таких как язвенная болезнь желудка, желудочные кровотечения, рак желудка, перитонит.

Поэтому стоит запомнить следующие профилактические меры:

- Вести здоровый образ жизни, правильно питаться и соблюдать режим питания. Употреблять только качественную и безопасную пищевую продукцию.
- Людям, страдающим гастритом, необходимо придерживаться щадящей диеты – исключить кофе, газированные напитки, алкоголь, шоколад, пряности, специи, копчености и жареную пищу. Рекомендуется дробный прием пищи, по пять-шесть раз в день.
- Отказаться от курения, употребления алкоголя и фастфуда.
- Принимать лекарственные препараты только по назначению врача.
- Своевременно проходить лечение от паразитарных инвазий и инфекционных болезней.
- Выбатывать в себе привычку мыслить позитивно, бороться со стрессами.
- Больным хроническим гастритом два раза в год (в периоды обострений) необходимо проходить противорецидивную терапию под наблюдением врача.

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



## Холодильник на страже здоровья.

Какие продукты покупать и как их правильно их хранить с максимальной пользой для здоровья и семейного бюджета?

Собираясь в магазин за продуктами, проверьте имеющиеся запасы в холодильнике и на полках. Составьте список, что необходимо купить, а также нужное количество продуктов.

Не стоит делать лишних запасов. Помните, что все продукты имеют свой срок годности. Сухие продукты, такие как макароны, крупы, бобовые сохраняются долго. Срок годности продуктов указан на упаковке. Не используйте продукты с истекшим сроком годности.

Если вы хотите купить овощные консервы или консервированные фрукты, старайтесь выбирать варианты без добавления соли и/или сахара.

Включайте в свой список полезные продукты.

Старайтесь ежедневно употреблять в пищу овощи и фрукты. Выбирайте цельнозерновые продукты, такие как цельнозерновой хлеб, макароны из муки грубого помола и кус-кус, а также коричневый рис. Ешьте разные виды мяса и рыбы, бобовые, орехи и яйца. Разнообразьте свой рацион молочными продуктами со сниженной жирностью, такими как молоко, йогурт и сыр.

Придерживаясь здорового питания, соблюдая режим дня и занимаясь физической активностью, вы поддерживаете свою иммунную систему, что позволяет организму лучше противостоять патогенным бактериям и вирусам.

Полноценное разнообразное питание дает все необходимые витамины организму, и необходимости в дополнительном приеме витаминов нет.

Для хранения продуктов используйте не только холодильник, но и морозильную камеру. С помощью заморозки можно значительно продлить срок хранения свежих продуктов, таких как хлеб, овощи, фрукты, ягоды, мясо и рыба.

При правильном процессе заморозки в овощах, ягодах и фруктах сохраняется почти весь состав витаминов. Главное не замораживать их повторно.

Замораживать можно почти все продукты. Овощи, содержащие много воды, такие как салат, помидоры и огурцы, не лучший вариант для замораживания. Однако, если перетереть помидоры, их вполне можно заморозить.

Фрукты перед заморозкой лучше разрезать на кусочки. Бананы можно замораживать, предварительно сняв с них кожуру. Из груши и яблока перед заморозкой необходимо убрать сердцевину. Виноград, как и другие ягоды, можно замораживать целиком. Хранить замороженные фрукты и овощи можно целый год в морозильной камере.

Рекомендуемый срок хранения рыбы в морозильной камере 3-6 месяцев, в зависимости от ее жирности. Нежирная рыба хранится в течение 6 месяцев, а жирная в течение 3-х.

Срок хранения замороженного мяса зависит от его вида. Для свинины это 2 месяца, для мясного фарша и баранины, а также курицы и индейки - 3 месяца, говядина может храниться до 9 месяцев.

Приготовленные бобовые (фасоль, нут, чечевица) можно хранить в морозильной камере 3 месяца. Остатки еды, например, приготовленный рис, можно хранить в морозильной камере в течение 3 месяцев. Даже хлеб сохранит свои свойства, находясь в замороженном виде 1 месяц.

Для безопасного размораживания продуктов переложите их из морозильной камеры в холодильник на 24 часа. При таком размораживании сохранится больше витаминов.

Мясо и рыба - скоропортящиеся продукты. Медленная разморозка в холодильнике максимально сохранит их качество.

Вы забыли вовремя достать еду из морозилки? Не беда! Небольшие кусочки мяса или рыбы, или ранее замороженная готовая еда легко размораживается в микроволновой печи с функцией размораживания.

При использовании микроволновой печи не забывайте переворачивать продукт для равномерной разморозки. Используйте соответствующий режим. Если вы размораживаете при более высокой, чем необходимо, мощности, продукт теряет много влаги, витаминов и минералов.

Выбирайте здоровое питание в любое время года, и будьте здоровы!

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



## 11 правил здорового рациона.

Принципы рационального питания, которые помогут надолго сохранить здоровье и бодрость.

Здоровье, стройная фигура, активность и даже жизненный успех – во многом результат того, что мы едим. С пищей человек получает необходимую энергию и полезные вещества, и от того, достаточно ли он их, зависит его повседневное самочувствие и, в перспективе, долголетие. Мы сформулировали принципы рационального питания в виде 11 несложных правил – соблюдая их, вы сохраните здоровье и бодрость на долгие годы!

### 1. Сочетайте растительные и животные продукты.

В рационе должны присутствовать продукты как животного, так и растительного происхождения – полезные вещества, которые содержатся и в тех, и других – разные, но одинаково необходимые организму.

С животными продуктами мы получаем незаменимые аминокислоты, витамины А, группы В, кальций, медь, железо, цинк; растительные продукты – источник растительного белка, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов (С, Р, К, фолата, В6, каротиноидов), минеральных веществ (калия, кальция и магния), пищевых волокон, а также биологически активных веществ, таких как фитостерины и флавоноиды.

### ВАЖНО ЗНАТЬ!

Полный отказ от животных продуктов вреден для здоровья: например, белки и железо, содержащиеся в бобовых, усваиваются хуже, чем содержащиеся в мясе и субпродуктах. Чтобы предотвратить железодефицитную анемию, достаточно раз в неделю есть блюда из печени.

### 2. Несколько раз в день ешьте каши, бобовые, хлеб, картофель, макаронные изделия.

С этими продуктами в организм должно поступать не менее половины суточной калорийности. Зерновые продукты и картофель (вареный или запеченный) содержат мало жиров, однако богаты белком, минералами (калий, кальций и магний) и витаминами (витамин С, фолат, В6, каротиноиды). В хлебе, особенно цельнозерновом, много витаминов группы В, калия, железа, фосфора, пищевых волокон. Употребляйте разный хлеб – пшеничный, ржаной, отрубной, из цельносмолотого зерна и муки грубого помола, ограничивайте белый хлеб из рафинированной муки.

### 3. Ешьте не меньше 400 г овощей (помимо крахмалистых – картофеля, батата и т.п.) и фруктов в сутки.

Цифра 400 г не случайна: в странах, где потребление овощей и фруктов находится на этом уровне или выше, люди реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, некоторыми видами рака и авитаминозами.

Свежие овощи и фрукты содержат мало жиров и калорий, их можно есть без риска ожирения, кроме того, они обеспечивают организм витаминами группы В, микроэлементами и минеральными веществами (калий, магний и кальций), пищевыми волокнами. Также в них содержатся незаменимые непищевые вещества, таких как фитостерины и флавоноиды.

### 4. Ограничивайте жиры, особенно животные.

Жиры (как растительные, так и животные) должны давать не более 30% калорий в сутки. Помните, что избыток животных жиров вызывает сердечно-сосудистые заболевания, кроме того, жирные продукты очень калорийны, частое их употребление может привести к ожирению. Поэтому следует ограничить жирные сорта мяса и птицы, жирные молочные продукты, деликатесы, копчености, жареные блюда – особенно не рекомендуется жарить на животном жире.

Однако совсем отказываться от животных жиров нельзя: в них содержатся незаменимые жирные кислоты, без которых не усваиваются витамины А, D, Е и К. Источниками таких жиров должны стать нежирное мясо, птица и рыба, маложирные молочные продукты, яйца и нежирные субпродукты (печень, сердце, желудки).

### 5. Заменяйте жирные мясопродукты рыбой, птицей, постным мясом или бобовыми.

Среднее потребление красного мяса следует ограничить до 80 г в день – например, съедать полноценную порцию раз в 2-3 дня. Вместо него в рацион должны войти птица, рыба, морепродукты, орехи, горох, чечевица или другие бобовые.

### 6. Ежедневно потребляйте молоко и кисломолочные продукты.

С молочными продуктами в организм поступают полноценные и легкоусвояемые молочные белки, соединения кальция и фосфора, витамины А, В2, D. Кисломолочные продукты, вдобавок ко



всем полезным свойствам молока, полезны для кишечника – в них содержится микрофлора, способствующая правильному пищеварению.

Однако сливки и сметану лучше ограничить – они содержат много насыщенного жира, но мало белка и других незаменимых веществ. Вместо сметаны можно употреблять нежирный йогурт, кефир или мягкий творог.

**7. Ограничивайте сахар и продукты с добавленным сахаром.**

Сахар и сладости не содержат ничего, кроме пустых калорий, поэтому их можно исключить из рациона без малейшего ущерба для здоровья. Кроме того, злоупотребление сладким вызывает кариес, поэтому чем меньше сахара – тем лучше. По нормам ВОЗ на сахар (включая коричневый сахар, фруктозу, концентрат фруктового сока, глюкозу, мед, лактозу, мальтозу, сиропы, патоку и прочие сахаристые вещества) должно приходиться не более 10% суточной калорийности.

**8. Ограничивайте соль и соленые продукты.**

От избытка соли повышается артериальное давление, возрастает вероятность инсульта. По рекомендации ВОЗ, верхний предел потребления соли – 5-6 г в сутки. Большинство людей съедают намного больше, поскольку соль добавляется при изготовлении хлеба, сыра, консервов, полуфабрикатов и многих других продуктов.

Злоупотребление соленым – вопрос привычки: часто мы солим пищу машинально, даже не попробовав. Если постепенно снижать добавление соли, привычка со временем ослабнет, в итоге вы сможете реже добавлять соль.

**ВАЖНО ЗНАТЬ!**

Если вы живете в регионе с дефицитом йода, употребляйте только йодированную соль.

**9. Пейте 1,5-2 л жидкости в день и ограничьте алкоголь.**

Важно соблюдать питьевой режим: недостаток жидкости ведет к обезвоживанию организма, избыток перегружает сердце и почки, а также ведет к вымыванию из организма витаминов. Для утоления жажды используйте обычную и минеральную воду, отвары из сухофруктов, зеленый чай, домашний хлебный квас, клюквенный морс, свежевыжатые соки. Откажитесь от сладкой газировки, ограничьте употребление нектаров, сокодержащих напитков, восстановленных соков.

Необходимо резко ограничить алкоголь. Во-первых, спиртное содержит пустые калории. Во-вторых, избыток алкоголя негативно влияет на головной мозг, печень, сердце, периферическую нервную систему, органы пищеварения, поджелудочную железу. В-третьих, злоупотребление алкоголем мешает усваивать полезные вещества, такие как витамины группы В, фолиевая кислота, витамин С, цинк и магний.

**10. Следите за весом и не забывайте о физнагрузках.**

Для поддержания физической формы рекомендуется регулярно взвешиваться и вычислять свой индекс массы тела (ИМТ). Если он выходит за пределы нормы (от 18 до 25), необходимо снизить калорийность рациона и усилить физические нагрузки.

**11. Соблюдайте правильный режим питания, готовьте пищу максимально гигиенично.**

Для здоровых людей рекомендуется 4-5-разовое питание с 3-4-часовыми промежутками между приемами пищи. Энергетическая ценность завтрака должна составлять 25-30% калорийности суточного рациона, обед – 30-35%, ужин – 20-25%. В промежутке между основными приемами пищи можно устраивать перекусы (5-15% от общей калорийности): употреблять фрукты, салаты, маложирные молочные продукты.

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



## Все о заморозке продуктов.

Напоминаем основные правила одного из самых популярных способов заготовки.

Что можно заморозить?

Замораживать можно любую еду, кроме консервов и яиц в скорлупе. Однако надо иметь в виду, что возможность заморозить продукты и быть довольным результатом после разморозки – не одно и то же.

Органолептические свойства многих продуктов после замораживания ухудшаются (например, майонез, соусы, салаты и прочие). Сырое мясо и птица сохраняют свои вкусовые качества дольше, чем готовые, поскольку во время термической обработки теряется влага.

Безопасны ли замороженные продукты?

Если продукты хранятся в морозильной камере с постоянной температурой  $-18^{\circ}\text{C}$ , то срок годности существенно увеличивается. Замораживание предотвращает рост микроорганизмов, вызывающих их порчу, а также пищевые отравления.

Правда ли, что замораживание уничтожает всех бактерий и паразитов?

Замораживание деактивирует микроорганизмы – бактерии, дрожжи и плесень, но после размораживания они могут снова стать активными и вызвать пищевое отравление.

Трихинеллы (род паразитических круглых червей) и другие паразиты могут быть уничтожены при замораживании, но при этом должны соблюдаться очень строгие условия, которые невозможно организовать дома. Тогда как достаточная термическая обработка уничтожает всех паразитов.

Имеет ли значение свежесть и качество продуктов для заморозки?

Да, несомненно. Имеет смысл замораживать свежие продукты высокого качества, тогда после размораживания их вкус, цвет, запах, консистенция, содержание полезных веществ практически не изменятся.

Сохраняются ли питательные и полезные вещества при замораживании?

Сам процесс замораживания не влияет на содержание питательных веществ в продуктах. Незначительные изменения в количестве питательных веществ при длительном хранении в замороженном виде возможны для мяса и птицы.

Необходимо помнить, что все пищевые продукты содержат в своем составе ферменты, активность которых может привести к ухудшению качества продуктов.

При замораживании активность ферментов резко снижается, но не прекращается совсем. И если мясу и рыбе такая ситуация не вредит, а во фруктах активные ферменты нейтрализуются кислотами, то для замороженных овощей, имеющих низкую кислотность, даже минимальная активность ферментов может привести к ухудшению качества продукта.

Для предотвращения порчи овощей перед замораживанием необходимо их бланшировать. Это метод обработки, заключающийся в том, что продукт сначала погружают в кипящую воду (на несколько десятков секунд), а затем обливают его ледяной водой.

Упаковка продуктов перед замораживанием играет роль?

Правильная упаковка помогает сохранить качество продукта и избежать перемораживания. Мясо и птицу можно замораживать непосредственно в оригинальной упаковке, однако эти материалы проницаемы для воздуха, и со временем качество мяса может ухудшиться. Поэтому следует дополнительно упаковать эти продукты. Лучшим решением может быть вакуумная упаковка, однако при отсутствии такой возможности просто используйте дополнительные пакеты.

Можно ли использовать перемороженные продукты?

Продукты тоже могут получить «обморожение». Это происходит в тех случаях, когда воздух соприкасается с открытой поверхностью пищи. Выглядят такие места как серо-коричневые сухие пятна. В случае если продукт сильно переморожен, не рекомендуется использовать его в пищу.

Что делать, если изменился цвет замороженных продуктов?

Замороженные продукты могут менять цвет. Например, мясо может стать более темным или бледно-коричневым в зависимости от разновидности. Причиной может быть отсутствие кислорода, перемораживание или длительное хранение продукта. У птицы цвет мяса при замораживании обычно не изменяется, однако возможно потемнение костей и мяса рядом с ними.



Изменение цвета замороженных овощей происходит в результате пересыхания из-за неправильной упаковки или слишком долгого хранения. Таким образом, изменение цвета продукта не влияет на показатели его безопасности.

Имеет ли значение скорость заморозки?

Конечно, скорость заморозки очень важна. Лучше всего замораживать пищевые продукты как можно быстрее, таким образом сохраняя их качество. При быстром замораживании не успевают образовываться крупные кристаллы льда, которые разрушают клеточные стенки в продуктах и приводят к потере качества. В идеале продукт толщиной в 0,5 см должен полностью заморозиться в течение двух часов.

Если в домашнем холодильнике есть специальная полка для быстрой заморозки – следует использовать ее. При этом пакеты с замораживаемыми продуктами необходимо разложить в один слой. После заморозки их можно будет сложить в несколько слоев.

Какая температура должна быть в морозильной камере?

Постоянная температура в морозильной камере должна быть не менее  $-18^{\circ}\text{C}$ . Если морозильная камера не поддерживает такую температуру или дверца холодильника часто открывается, то такую камеру можно использовать только для кратковременного хранения продуктов. Для длительного хранения лучше использовать отдельно стоящую морозильную камеру. В самом холодильнике температура не должна превышать  $+4-5^{\circ}\text{C}$ .

Как долго можно хранить замороженные продукты?

Теоретически правильно замороженные продукты можно хранить в морозильной камере, поддерживающей температуру не ниже  $-18^{\circ}\text{C}$ , бесконечно. Однако не следует забывать, что качество продуктов при длительном хранении ухудшается. Обратите внимание на запах. Если вы почувствуете прогорклый или неприятный запах, продукт следует выбросить.

Как правильно размораживать продукты после морозильной камеры?

Есть три безопасных способа размораживания:

1. В холодильнике

Переложите продукт из морозильной камеры в холодильную. Небольшие объемы размораживаются в течение одного-двух часов, крупные продукты могут размораживаться в течение дня или нескольких, примерно один день на каждые 2–3 кг.

2. В холодной воде

Если вам требуется разморозить продукты быстрее, положите их в герметичный пакет и погрузите в холодную воду. Меняйте ее каждые 30 минут. После оттаивания следует незамедлительно приготовить продукт.

3. В микроволновой печи

Для размораживания продуктов в СВЧ-печи нужно выбрать соответствующий режим. При этом такие продукты следует готовить сразу после размораживания.

Можно ли повторно замораживать продукты?

После приготовления сырых продуктов, которые ранее были заморожены, можно безопасно повторно заморозить приготовленные из них полуфабрикаты. Не следует замораживать продукты, оставленные вне холодильника на срок более двух часов.

Как приготовить замороженные продукты?

Сырое или приготовленное мясо, птицу, запеканки можно готовить и без предварительного размораживания, но следует учитывать, что время приготовления увеличивается примерно в 1,5 раза. Не забывайте удалять упаковочную или абсорбирующую бумагу из мяса и птицы.

Что делать в случае перебоев в подаче электроэнергии?

Если происходят перебои в подаче электроэнергии, происходит сбой в работе морозильной камеры, или если дверь морозильной камеры была оставлена приоткрытой по ошибке, но вы видите кристаллы льда, то продукты можно рассматривать как безопасные. Если морозильник вышел из строя, старайтесь не открывать дверцу холодильной камеры и холодильника. Закрытый холодильник, полный продуктами, может сохранять постоянную температуру в течение двух дней. Наполненный морозильник сохраняет температуру примерно в течение суток. Имеет смысл перегруппировать упаковки для более эффективного сохранения холода. Следует отделить мясо и птицу, чтобы в случае оттаивания они не загрязнили другие продукты.



Чтобы быть уверенным в безопасности пищевых продуктов после возобновления подачи электроэнергии, нужно проверить их состояние и температуру. Если продукты частично заморожены, все еще содержат кристаллы льда или их температура не выше +4 °С, то их можно опять замораживать или использовать. Если температура продуктов была выше +4 °С в течение двух и более часов, повторное их замораживание не рекомендуется.

Зимой хорошим местом для хранения продуктов кажется улица или балкон, однако замороженные продукты могут оттаивать, если они подвергаются воздействию солнечных лучей, даже когда температура очень низкая. Охлажденная пища может стать слишком теплой, что вызовет рост микроорганизмов.

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



Отпуск в жарких странах зимой: Роспотребнадзор напоминает, как пройти акклиматизацию

Отпуск в жарких странах зимой предполагает резкую смену климата, иногда это может привести к снижению работоспособности, ухудшению самочувствия, недомоганию. Особенно это характерно для детей, пожилых людей и людей с ослабленным здоровьем. Чтобы в полной мере насладиться теплым морем и золотыми пляжами необходимо соблюдать правила, чтобы процесс акклиматизации прошел легче.

Во-первых, необходимо готовиться к поездке заранее. Если предстоит смена часовых поясов, старайтесь за несколько дней до путешествия ужинать и ложиться спать на час-два позже, если будете перемещаться на запад, или раньше, если полетите на восток.

Во-вторых, в первые дни отдыха старайтесь избегать чрезмерных физических нагрузок, не стоит сразу спешить на море или на вершину горы. Дайте время организму приспособиться к новым условиям.

В-третьих, в жарком климате употребляйте как можно больше напитков, утоляющих жажду и нормализующих водный баланс, – несладкий чай, витаминные напитки или бутилированную воду. Обязательно пользуйтесь солнцезащитным кремом. Полуденные часы старайтесь проводить в помещении, где температура воздуха не выше 24 °С.

И наконец, носите одежду и головные уборы по погоде, а также старайтесь есть привычную для себя пищу. Если это невозможно, привыкайте к местной кулинарии постепенно, не ставьте перед собой задачу попробовать все местные блюда. В большинстве случаев акклиматизация не требует медицинского вмешательства и благополучно проходит самостоятельно. Но если симптомы акклиматизации очень выражены и не исчезли спустя несколько дней, или вы почувствовали себя хуже - обратитесь к врачу.

Еще больше советов для путешественников можно найти в официальном телеграм-канале Роспотребнадзора в специальной рубрике #советы\_туристам. В ней рассказывается какие прививки необходимо получить при посещении разных стран мира, а также как обезопасить себя в дальнем путешествии.

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



## Микроклимат помещений.

Комфортная температура, влажность и скорость движения воздуха – важное условие для комфортного пребывания в общественных зданиях и продуктивной работы.

Большую часть своей жизни мы проводим в помещениях и от того, в каких условиях нам приходится трудиться и проживать, зависит многое, в том числе – здоровье.

Оптимальные микроклиматические условия обеспечивают нам физический комфорт, высокую работоспособность, сохранение здоровья.

Длительное воздействия высоких и низких температур, влажности может привести к нарушению состояния вашего здоровья. Например, при регулярной работе в условиях повышенной температуры могут наблюдаться функциональные расстройства со стороны нервной и сердечно-сосудистой систем, желудочно-кишечного тракта, почек, которые обусловлены сдвигами в водно-солевом обмене и повышенным распадом белков.

При работе в помещениях с пониженной температурой возможно развитие заболеваний периферической нервной, сердечно-сердечно сосудистых систем.

Работа в помещениях с пониженной влажностью приводит к пересыханию кожи и слизистых оболочек, что снижает защитные функции организма и способствует развитию инфекционных заболеваний. Пониженная влажность в сочетании с высокой температурой может быть причиной развития обезвоживания и проблем с сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и нервных систем.

Высокая влажность в сочетании с высокой температурой увеличивает отдачу тепла, что в свою очередь может привести к перегреванию организма. Длительное пребывание в данных условиях может привести к сердечно-сосудистыми заболеваниями, проблемам с органами дыхания, и заболеваниям других органов и систем.

Оптимальными для микроклимата жилых и общественных помещений в теплое время года считаются: температура воздуха 22-25°C, относительная влажность 30-60%, скорость движения воздуха не более 0,2 м/с; в холодное время года эти показатели составляют 20-22°C, 30-45 % и 0,15 м/с соответственно.

Однако, в зависимости от вида деятельности, времени года и климатической зоны нормативные требования к параметрам микроклимата на рабочих местах могут отличаться.

Более подробно о параметрах микроклимата вы можете узнать ознакомившись с СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», которые вступили в силу 1 марта 2021 года.

Если ваша деятельность связана с работой в неблагоприятных условиях и соблюдать оптимальные параметры микроклимата не представляется возможным, то работодатель должен обеспечить вам все условия, при которых неблагоприятное воздействие повышенных или пониженных температур, влажности воздуха, будет минимальным.

Например, вы должны быть обеспечены комплектом средств индивидуальной защиты, соответствующим текущим климатическим условиям. Во время работы необходимы регламентированные перерывы для обогрева или охлаждения. Должно быть всё необходимое для соблюдения питьевого режима.

Особое место в профилактических мероприятиях при работе в неблагоприятных климатических условиях занимают организация производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических режимов, проведение медицинских осмотров и прививок против гриппа и коронавируса.

Берегите себя и будьте здоровы!

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



## Клюква – для иммунитета и стройности.

Клюква – одна из самых полезных дикорастущих ягод. Это универсальный антисептик. Вечнозеленый стелящийся кустарник семейства вересковых произрастает на болотах в северном полушарии. Первое упоминание на Руси о клюкве относится к XVI веку – в Домострое. Народные названия в России – журавина, журавиха, веснянка, подснежница.

Клюква активно применяется в кулинарии и пищевой промышленности. Из ягод клюквы готовят различные морсы, кисели, желе, варенья, соусы к мясным и рыбным блюдам. Клюкву добавляют в салаты, пироги и другие блюда.

Полезные свойства клюквы переоценить сложно. В ягодах клюквы содержатся витамины С, РР, К, В1, В2, множество органических кислот, микро- и макроэлементов, флавоноиды, сахара, пектиновые, красящие, азотистые, дубильные вещества, фитонциды. Высокое содержание бензойной кислоты позволяет хранить клюкву без добавления консервантов, не подвергая термической обработке, долгое время.

Употребление морсов и соков из ягод клюквы полезно при простудных заболеваниях, а также в качестве поддержания иммунитета в период эпидемии простудных заболеваний. Последние исследования показали, что клюквенный сок может помочь защититься и от коронавируса.

Употребление клюквы улучшает аппетит и пищеварение. Блюда, содержащие клюкву, можно рекомендовать людям, страдающим гастритами с пониженной кислотностью желудочного сока.

Ягоды клюквы обладают также слабым мочегонным и бактерицидным действием и полезны при пиелонефрите и инфекциях мочеполовой системы.

Вещества, содержащиеся в ягодах клюквы, полезны для сердечно сосудистой системы. Регулярное их употребление способствует укреплению стенок сосудов, снижению уровня холестерина в крови и препятствуют образованию тромбов, тем самым снижая риск развития инсультов головного мозга.

Варенье из клюквы и клюквенный сок особенно полезны в зимне-весенний период. Продукты клюквы являются прекрасным средством для повышения иммунитета, а также предотвращают появление авитаминозов.

Людям, страдающим язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритом с повышенной кислотностью лучше воздержаться от употребления ягод клюквы. Также стоит помнить, что клюквенный сок агрессивно воздействует на эмаль зубов, поэтому после употребления напитков или блюд, содержащих клюкву, рекомендуется прополоскать полость рта и почистить зубы.

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



## О профилактике йододефицита.

Россия находится на третьем месте среди стран, территории которых дефицитны по йоду. Йод поступает в организм с пищевыми продуктами растительного и животного происхождения, и лишь небольшая его доля - с водой и воздухом.

Постоянный недостаток йода в пище приводит в первую очередь к снижению синтеза и секреции основных гормонов щитовидной железы - тироксина и трийодтиронина, в состав которых входит йод. Затем по принципу обратной связи повышается синтез и секреция других гормонов (гипофизом), которые приводят к компенсаторному увеличению ткани щитовидной железы. Однако это не может обеспечить ее функциональную полноценность, так как не хватает строительного элемента - йода. Развиваются заболевания - гипотиреоз и эндемический зоб - диффузный, узловой, диффузно-узловой, многоузловой. Детям и подросткам свойствен диффузный зоб, взрослым - узловые формы зоба.

Дефицит йода проявляется признаками недостатка соответствующих гормонов щитовидной железы, которые контролируют энергетический обмен, рост и созревание тканей, участвуют в регуляции функционального состояния центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, печени, эмоционального тонуса человека.

### ВАЖНО!

Если детям и подросткам не хватает йода, это может привести к задержке роста, снижению иммунитета, а значит – большей подверженности инфекционным заболеваниям. Йододефицит негативно сказывается на развитии интеллекта, приводит к сильной утомляемости, неспособности сосредоточиться, ухудшению памяти и внимания.

Если возникает дефицит йода у взрослых, это проявляется так же нарушениями в интеллектуальной сфере, и, кроме того, наносит урон репродуктивной функции. Повышается риск появления ребенка с врожденными заболеваниями - гипотиреозом, эндемическим кретинизмом. Нарушение развития нервной системы будущего ребенка приведет в последующем к его отставанию в умственном развитии, пострадает память, слух, зрение и речь.

Клинические проявления йодной недостаточности могут длительное время внешне не проявляться, так называемый "скрытый голод". Поставить диагноз может врач-эндокринолог по результатам осмотра, ультразвукового исследования щитовидной железы, определения гормонов в сыворотке крови, определения экскреции йода с мочой.

Учитывая повсеместность распространения этой проблемы, должны быть реализованы эффективные мероприятия по ее ликвидации. Профилактика может осуществляться посредством массовых или индивидуальных мер.

### Массовая профилактика

1. Обогащение продуктов массового потребления йодсодержащими добавками: например, йодидом или йодатом калия.

Обогащают йодсодержащими добавками следующие продукты: поваренная соль (впервые в нашей стране началось с 30-х годов на Южном Урале, что привело к значительному сокращению заболеваемости среди школьников); хлеб и хлебобулочные изделия; бутилированная вода; сокосодержащие напитки.

2. Включение в меню организованных коллективов (дошкольные и общеобразовательные организации) продуктов богатых йодом: хек серебристый, пикша, лосось, камбала, треска, морской окунь, морская капуста.

### Индивидуальная профилактика

1. Включение в состав блюд йодированной соли.

2. Потребление натуральных продуктов, богатых йодом (выбор в магазине, профилактический подход к выбору продуктов)

3. Использование витаминно-минеральных комплексов. Перед этим рекомендуется проконсультироваться с врачом.

**ВАЖНО!** Суточная потребность в йоде для детей составляет 60 – 120 мкг, для подростков – 130 – 150 мкг, взрослых – 150 мкг, беременных и кормящих женщин 220 – 290 мкг.

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

