

В летнюю жару питаться нужно сбалансировано, особенно это касается людей с хроническими заболеваниями, необходимо сократить употребление продуктов, которые содержат соль.

В жаркую погоду нужно отдавать предпочтение овощам, фруктам, злаковым и свежей рыбе, а вот употребление продуктов насыщенными жирами, например, мясо свинины, говядины, лучше ограничить.

Нужно увеличить свой питьевой режим, однако предпочтение лучше отдавать обычной воде, а не минеральной. Расходы воды организмом в жару намного увеличиваются, поэтому ее следует потреблять вдвое больше. Нужно принимать самые здоровые напитки, такие как обычная вода, кофе, чай, свежееотжатый сок. Не желательно употреблять сладкие напитки, потому что там много сахара, который не является лучшим пищевым ингредиентом.

Летом нужно употреблять в пищу исключительно свежеприготовленные блюда.

Лето – отличная пора для вспышек инфекций, пятую часть которых составляют именно желудочно-кишечные заболевания.

Лучшей пищей летом являются разнообразные супы, борщи и чай. Так питаться полезно, вкусно и хорошо для желудка.

Первым в рейтинге блюд в жару остается холодная окрошка. Однако в столовых и кафе лучше ее не покепать, а научиться правильно готовить дома

Вот основные ингредиенты: вареное или копченое мясо, отварные картофель и яйца, зеленый лук, укроп, горчица, кефир и немного минеральной воды.

Главное при приготовлении окрошки тщательно мыть продукты и заботиться о гигиене рук, иначе не застрахуешься от дизентерии, сальмонеллеза, холеры или брюшного тифа.

Так от каких продуктов стоит отказаться в жаркую пору года, чтобы сохранить здоровье.

### 1. Салаты, заправленные майонезом

Срок хранения салатов, заправленных майонезом, ни в заведениях общественного питания, ни в розничной сети не должен превышать 6 часов. Но проверить, когда именно был приготовлен салат, в ресторане или кафе невозможно. Следует обратить внимание и на то, как именно нарезан салат: чем мельче ингредиенты, тем быстрее он испортится. Если душа все же требует салата с майонезом, то безопаснее всего приготовить его дома. И сразу же съесть. Да и майонез советуем готовить собственноручно. Благо, никаких хитроумных продуктов для этого не требуется – яйца, горчица, растительное масло, соль, сахар и лимонный сок.

### 2. Готовый шашлык, куры-гриль, шаурма

Даже если курица выглядит здоровой, это не гарантирует хорошего самочувствия после ужина. Из-за большого потока клиентов мясные изделия часто недожаривают, а недостаточная термическая обработка может стать причиной пищевого отравления. При жарке в 30 градусов куры-гриль, шашлыки и шаурма успевают испортиться за полтора-два часа.

Кстати, с осторожностью нужно покупать и замаринованное мясо. Ведь под специями и уксусом торговцы часто скрывают испорченный продукт.

### 3. Йогурты и заварные пирожные

Нужно отметить: каждый второй ребенок, который летом попадает в инфекционное отделение больницы, становится жертвой испорченного йогурта или творожка. Молочная среда - идеальное место для быстрого размножения болезнетворных организмов. Даже если у продукта не вышел срок годности, испортиться он может из-за недостаточно низкой температуры в холодильнике. Поэтому семьям, в которых есть дети, лучше готовить молочнокислую продукцию дома. Тем более, что сегодня можно легко приобрести и йогуртницу, и закваски.

С осторожностью нужно относиться и к мороженому: если оно выглядит подтаявшим, или же повреждена упаковка, лучше отказаться от покупки. В жаркую погоду не стоит покупать и кондитерские изделия с кремом: портятся они очень быстро, а выбрасывать лежалый товар продавцы не спешат.

#### 4. Яичница-глазунья

Яйца – один из самых рискованных для потребителей продуктов, ведь именно они зачастую являются причиной сальмонеллеза, острых кишечных инфекций человека. Не стоит забывать, что перед употреблением яйца нужно вымыть теплой водой с дезинфицирующим раствором. Но проверить, придерживаются ли этого правила на кухнях кафе и супермаркетов, невозможно. В любом случае, следует отказаться от блюд, в составе которых фигурируют сырые яйца. Да и яичницу-глазунью летом лучше не есть – в сыром желтке бактерия сальмонеллы не погибает.

#### 5. Рыба и морепродукты

Самую большую опасность для потребителя представляют просроченная сырая рыба. При покупке следует обратить внимание на то, чтобы рыба была эластичной и пружинила при нажатии. Морская рыба гораздо безопаснее речной: соленая вода способна убивать патогенные микроорганизмы. Замороженную же рыбу летом вообще лучше не покупать – испортиться она может еще при размораживании. В зону риска попадает и копченая рыба – под аппетитной шкуркой и сильным запахом продавцы нередко пытаются спрятать уже начавшееся разложение продукта. Покупая сушеную рыбу нужно обращать внимание на то, нет ли влажных мест в брюшке. Это может означать, что рыба недостаточно просолена. Очень осторожно следует выбирать креветок и мидий. Моллюски отлично живут и в загрязненной воде, так что их красивый вид еще не гарантия их безопасности. Креветки же должны быть розовыми и хорошо

пахнуть.

И еще помните, что не стоит летом употреблять пищу на улице. А в жару продукты лучше покупать в магазинах, и при этом обязательно обращать внимание на срок реализации и целостность упаковки.