



Грибы - вкусно, но опасно!

Леснику на заметку

Грибы – один из излюбленных «даров леса», ценимых за оригинальный вкус и непередаваемый аромат. Их потребляют в вареном, жареном, тушеном, маринованном и соленом видах, забывая о том, что они превосходно поглощают тяжелые металлы, промышленные и бытовые яды, и, конечно же, опасные радионуклиды, особенно цезий-137. Даже на почвах, незагрязненных радиацией, съедобные грибы способны поглощать радиоактивные соединения цезия в количествах, превышающих нормы.

Все съедобные грибы по способности накапливать радионуклиды цезия делятся на четыре группы:

1. *Аккумуляторы или активные накопители: польский гриб, горькушка, масленок обыкновенный, лиственничный и зернистый, моховик зеленый и желто-бурый, свинушка тонкая.*
2. *Сильные накопители: грузди черные и белые, волнушки розовые и белые, сыроежки обычные, зеленки.*
3. *Средние накопители: белый гриб, рядовки серые, лисички настоящие, строчки обычные, подберезовики болотные и обыкновенные, подосиновики и шампиньоны.*
4. *Дискриминаторы или слабо накапливающие: вешенки, сыроежки, грибы-зонтики, дождевики и опята весенние.*

!!! Сильные и средние накопители рекомендуется собирать с обязательным радиационным контролем.

!!! На безвозмездной основе это можно сделать в

Добрушском районном центре гигиены и эпидемиологии, по адресу ул. Гоголя 40а, г. Добруш.

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
ГУ «Добрушский районный ЦГЭ»

Информационный бюллетень

Будьте здоровы!

Ежеквартальное электронное издание

Август 2018

ВЫПУСК 3

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

1. **Грибы - вкусно, но опасно!**
2. **Первый раз, в первый класс!**
3. **Пирамида здорового питания.**
4. **Профилактика ботулизма.**
5. **Мед –польза для всех!**



Грибы - вкусно, но опасно!



Ежегодно в грибной сезон регистрируются многочисленные отравления грибами, в том числе, на первый взгляд, съедобными.

Как правило, употребление ядовитых грибов происходит либо по незнанию видовой принадлежности гриба, либо по ошибке, когда ядовитый гриб, имеющий внешнее сходство со съедобным, употребляется в пищу.

Так, один из самых ядовитых грибов - бледная поганка имеет внешнее сходство с зеленой сыроежкой. Отличить бледную поганку можно по мешковидному утолщению у основания ножки, часто глубоко уходящему в землю, и тонкому бахромчатому кольцу в виде манжетки в верхней трети ножки. В бледной поганке содержится сильный яд аманитоксин, который не разрушается при любом способе кулинарной обработки, а также не разрушается под воздействием пищеварительных соков.

Аманитоксин воздействует на центральную нервную систему, почки, печень, селезенку, кровеносные сосуды, сердце. Симптомы отравления проявляются уже через 8-24 часа после употребления в пищу даже небольшого количества гриба и выражаются в виде расстройства функции органов пищеварения, слабости.

Самолечение при отравлении грибами недопустимо. При появлении тошноты, рвоты, расстройства функции кишечника, появлении боли в животе срочно обращайтесь за медицинской помощью.

Профилактика отравлений грибами

- собирайте только те грибы, которые вам хорошо известны;
- никогда не берите грибы, которые вызывают сомнения;
- не собирайте грибы вдоль дорог, так как грибы способны накапливать вредные вещества, находящиеся в окружающей среде;
- не собирайте старые и поврежденные грибы;
- не покупайте грибы в местах несанкционированной торговли;
- покупайте грибы на рынке в специально отведенных местах. Знайте, что грибы должны быть рассортированными по ботаническим видам, очищены от земли и мусора, без вредителей, неповрежденными, целыми, иметь шляпку и ножку;
- не храните грибы в свежем виде более суток;
- перед приготовлением грибов проводите их сортировку;
- используйте тщательную кулинарную обработку грибов: предварительно очистить, промыть, нарезать и прокипятить в воде не менее 2-ух раз по 15 минут. При варке воду сливать, а затем уже жарить грибы;
- не кормите детей пищей из лесных грибов.



Первый раз, в первый класс!

Ваш ребенок первый раз идет в школу – это важное событие не только в его, но и в вашей жизни. Дороги родители! В ваших силах сделать так, чтобы учеба стала для вашего ребенка не только нелегким и ответственным трудом, но и радостью.



Начало школьной жизни требует от ребенка сложной психологической перестройки. Дети в значительной степени различаются по уровню своей психологической готовности к школе – в развитии мотивации, интеллекта и социальной адаптации. Все это создает объективные трудности как для подготовленных, так и для неподготовленных учеников.

Не относитесь к ребенку как взрослому буквально с первого сентября. Не требуйте от него немедленной ответственности во всем, что касается его новой жизни. Сами регулируйте его свободное время и время для занятий дома. И поменьше говорите: «Ты должен», «Ты обязан». Ребенок и сам это поймет с вашей ненавязчивой помощью.



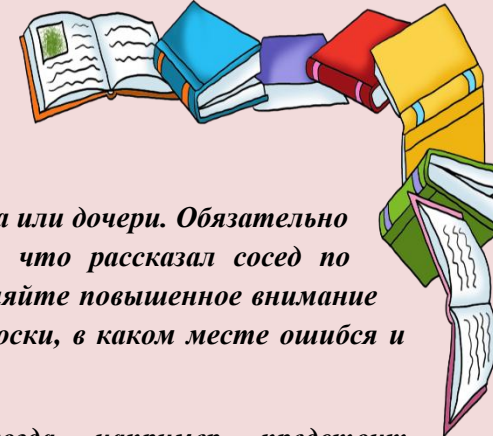
Выполнение уроков тоже потребует вашего участия – причем, возможно, больше, чем вы думаете. Нет ничего страшного в помощи родителей, гораздо хуже напугать ребенка тем, что: «Вот, не сделаешь – завтра тебя учительница будет ругать» или «Тебя надо отправить в садик – ты ничего еще сам не умеешь делать».



Следите, чтобы на выполнение школьных заданий не уходил весь досуг первоклассника. Свободное время он должен проводить интересно и активно. Посвятите этому выходные дни и, конечно первые каникулы.

Школа учит нас не только знаниям, она во многом формирует наши представления о жизни, умения и навыки общения. Начиная с первого класса, закладываются и развиваются такие качества, как умение

дружить и ориентироваться в сложных ситуациях, стремление к успеху и умение переживать неудачи.



Интересуйтесь не только оценками сына или дочери. Обязательно расспросите, как прошел день вообще, что рассказал сосед по парте и как играли на перемене. Не уделяйте повышенное внимание расспросам, как именно он ответил у доски, в каком месте ошибся и так далее.

Перед важным мероприятием – когда, например, предстоит рассказать стихотворение у доски – не стоит слишком фиксировать на этом внимание ребенка. «Выйдешь, соберись, все вспомни и расскажи хорошо», «Смори, повтори, а то забудешь эту строчку» - так вы добьетесь прямо противоположного результата. Ведите себя спокойно, может даже чуть равнодушно: «Ну, ошибешься –ничего страшного...»

Расскажите учительнице об особенностях вашего ребенка. Например, о том, что ему нужно повторить задание дважды. Если учитель будет знать об этом заранее, ребенок с большей вероятностью избежит лишнего стресса.

Поощряйте школьную дружбу, но в то же время не вмешивайтесь в конфликты детей и не пытайтесь разбираться с родителями. Дети должны сами разобраться – это им понадобится во взрослой жизни.



Все перечисленные трудности, с которыми сталкивается ребенок в школе, вся психологическая и физиологическая перестройка, которая с ним происходит, требуют, конечно огромной чуткости и терпения от взрослых.



Пирамида здорового питания

Для человека крайне важно правильно организовать свое питание. Если этого не сделать, то наша жизнь будет сопровождаться малопривлекательными болезненными состояниями: лишним весом, болезнями ЖКТ, повышенным давлением, а это в свою очередь повышает риск инсульта и инфаркта миокарда.

На фоне всего этого резко снижается качество самой жизни, от неустраиваемой личной жизни до развития комплексов по поводу своей внешности. Да и живут тучные люди меньше, чем стройные.

В результате долгих исследований было установлено, что человек, как существо всеядное, все же должен потреблять продукты питания всех видов. При этом недостаточно периодически сбрасывать вес. Уже давно замечено, что как только люди оставляют диету, они быстро набирают прежний вес, да еще и обзаводятся добавочными килограммами. Чтобы удерживать все в норме постоянно, необходимо правильно организовывать все свое питание, не отказываясь ни от чего. Нужно только правильно распределить количество продуктов по их видам.

Пирамида питания или пищевая пирамида — схематическое изображение принципов здорового питания, разработанных диетологами. Продукты, составляющие основание пирамиды, должны употребляться в пищу как можно чаще, в то время, как находящиеся на вершине пирамиды продукты следует избегать или употреблять в ограниченных количествах. Первая пищевая пирамида была опубликована Министерством сельского хозяйства США в 1992 году, затем она была несколько раз переработана с учётом новых знаний диетологов.

В основании пирамиды, разработанной Гарвардской школой общественного здоровья под руководством американского диетолога Уолтера Виллетта, лежат физическая активность и достаточное потребление жидкостей, предпочтительней в виде простой воды.

Основание пирамиды питания содержит три группы продуктов: овощи и фрукты, цельнозерновые продукты — источники так называемых «сложных углеводов» (неочищенный рис, хлеб грубого помола, макаронные изделия из

цельнозерновой муки, каши), и растительные жиры, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты (оливковое масло, подсолнечное, рапсовое и другие). Продукты из этих групп следует по возможности употреблять с каждым приёмом пищи. При этом доля овощей и фруктов распределяется следующим образом: 2 порции фруктов (около 300 г в день) и 3 порции овощей (400—450 г).

На второй ступени пирамиды находятся белоксодержащие продукты растительного — орехи, бобовые, семечки (семена подсолнуха, тыквы и др.) — и животного происхождения — рыба и морепродукты, мясо птицы, яйца. Эти продукты нужно употреблять до 2-х раз в день.

Чуть выше расположены молоко и молочные продукты (йогурты, сыр и т. д.), их употребление следует ограничить одной-двумя порциями в день. Людям с непереносимостью лактозы следует заменить молочные продукты на препараты, содержащие кальций и витамин D3.

На самой верхней ступени пирамиды находятся продукты, употребление которых следует сократить. К ним относятся животные жиры, содержащиеся в красных сортах мяса (свинине, говядине) и сливочном масле, а также продукты с большим содержанием так называемых «быстрых углеводов»: продукты из белой муки (хлеб и хлебобулочные изделия, макаронные изделия), очищенный рис, газированные напитки и прочие сладости. С недавних пор в последнюю группу включают и картофель из-за большого содержания в нём крахмала, в первоначальной версии пирамиды картофель находился на самой нижней ступени вместе с цельнозерновыми изделиями.

В стороне от пирамиды изображены алкоголь, который не рекомендуют употреблять вообще, и витаминно-минеральные комплексы, поскольку современные продукты питания не покрывают потребностей большинства людей в витаминах и биологически значимых элементах.



Профилактика ботулизма



Ботулизм – это острое инфекционное заболевание, вызываемое токсинами бактерий *Clostridium botulinum*. Местом постоянного обитания возбудителей является почва, из которой они попадают на грибы, свежие фрукты, овощи, в воду и т. д. Возникает

ботулизм при употреблении в пищу продуктов, содержащих токсины ботулиновой палочки. Овощные, рыбные, мясные, грибные, а также многие другие консервы, вяленые продукты, которые мы изготавливаем в домашних условиях, порой бывают весьма опасными для нашего здоровья.

Ботулотоксин отличается высокой устойчивостью к действию консервирующих факторов – солению, замораживанию, маринованию. В то же время высокая температура довольно быстро вызывает разрушение токсина: при кипячении (100°C) – через 15 мин, при 80°C – через 30 мин.

Инкубационный период при ботулизме составляет 6-8 часов, но и может продолжаться и 7-10 дней! В большинстве случаев ботулизм начинается остро. Расстройство и остановка дыхания – наиболее распространенные причины смерти при ботулизме.

Ранние симптомы ботулизма:

- тошнота, рвота
- ухудшение зрения («сетка», «туман», двоение в глазах, опущение век)
- сухость во рту и першение
- нарушение речи, головная боль и слабость в мышцах

Поэтому при первых же симптомах необходимо обращаться за квалифицированной медицинской помощью и не заниматься самолечением!

Лучшей профилактикой ботулизма является употребление консервов только промышленного приготовления. В домашних условиях следует соблюдать следующие правила:

- не покупать консервы домашнего приготовления с рук, на стихийных рынках
- овощи, фрукты, ягоды и грибы должны быть хорошо отмыты от частиц земли
- недопустимо консервировать давно снятые, испорченные овощи, фрукты, ягоды и грибы
- следует строго соблюдать правила стерилизации банок, крышек и режим тепловой обработки продуктов в домашних условиях
- рыбу после улова нужно быстро выпотрошить, промыть проточной водой и хранить в условиях холода
- необходимо хранить домашние консервы при низких температурах, обязательно отбраковывать и уничтожать бомбажные (вздутые) банки
- засолку грибов не следует производить в герметически закрытых банках, лучший метод хранения грибов – соление и сушка
- перед употреблением в пищу консервированных продуктов их лучше прокипятить в течение 20-25 минут (за это время разлагается токсин ботулизма)

Соблюдая эти простые правила, вы сможете избежать заболевания ботулизмом и сохранить свое здоровье и здоровье своих близких!



Мед – польза для всех!

Мед пчелиный – продукт, представляющий собой частично переваренный в зобе медоносной пчелы нектар. Мед содержит 13-22% воды, 75-80 углеводов (глюкоза, фруктоза, сахароза), витамины В1, В2, В6, Е, К, С, провитами А-каротин, фолиевую кислоту.

Мед очень полезен для здоровья, нормализует работу многих внутренних органов, улучшает состав крови, повышает иммунитет, является мощным источником энергии, предохраняет организм от преждевременного старения.

Мед обладает антибактериальными и противовоспалительными свойствами. Его применяют для лечения ран и ожогов, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек, печени, желчных путей, желудочно-кишечного тракта.

Мед по происхождению может быть:

Цветочный – производится пчелами в процессе сбора и переработки нектара, выделяемого нектарниками растений как цветковыми, так и вне цветковыми (лесной мед, вересковый мед, майский мед, липовый мед, гречишный мед).

Падевый – пчелы вырабатывают, собирая падь (сладкие выделения тли и некоторых других насекомых) и медовую росу с листьев или стеблей растений.

По консистенции мед может быть жидким или закристаллизовавшимся.

Жидкий мед – нормальное состояние свежего меда после откачки из сот (обычно мед текущего пчеловодного сезона). Жидкий мед имеет разную степень густоты (вязкости). **Закристаллизовавшийся**

(«севший») мед – образуется естественным путем из жидкого меда. Мед не теряет своих свойств в результате кристаллизации.

С целью фальсификации меда наиболее частыми прибавляемыми примесями являются сахар, мука, минеральные вещества, такие как, гипс, глина, мел и прочие. Жидкий мед может получаться так же нагреванием закристаллизовавшегося меда, при этом могут теряться некоторые полезные свойства, а также увеличивается содержание в нем оксиметилфурфурола. **Оксиметилфурфурол** обладает канцерогенными свойствами, способствует развитию злокачественных опухолей и влияет на центральную нервную систему. Слишком жидкий мед может свидетельствовать о недостаточной выдержке его в сотах, его называют «незрелым». **Старайтесь покупать только качественную и проверенную продукцию! И БУТЬЕ ЗДОРОВЫ!**



Материал подготовила:
фельдшер-валеолог
Кочубей Е.Ю.

Ответственный за выпуск:
Маркевич В.В.

С НАМИ МОЖНО СВЯЗАТЬСЯ:
247050, Гомельская обл.,
г. Добруш, ул. Гоголя, 40а
тел.72680, факс 72691
e-mail: dobrush@gmlodge

НАШ САЙТ:
<http://www/dobrush-cge.by/>
МЫ в ВК:
<https://vk.com/club81458814>