**РЕКОМЕНДАЦИИ РОСПОТРЕБНАДЗОРА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ В НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ**

Новый год – любимый праздник взрослых и детей. Как известно, Новый год – праздник домашний. По давней традиции его принято встречать в кругу семьи за праздничным новогодним столом. Но о здоровье и о фигуре в эти дни забывать не стоит. Именно поэтому необходимо знать и помнить о мерах по профилактике пищевых отравлений и острых кишечных инфекций.

Основными причинами отравлений в праздничные дни является несоблюдение правил личной гигиены, нарушение технологии приготовления и температурного режима хранения блюд, условий транспортировки продуктов. С пищей могут передаваться возбудители острых кишечных инфекций: сальмонеллы, эшерихии, иерсинии, шигеллы (возбудитель дизентерии), ротавирусы, вирус гепатита А и другие. Также в продуктах или блюдах при несоблюдении условий и сроков хранения могут накапливаться токсины различных микроорганизмов.

Наиболее опасными продуктами питания для возникновения инфекции являются многокомпонентные салаты (в первую очередь, заправленные майонезом и сметаной), кондитерские изделия с кремом, шаурма, изделия из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студень и холодец и др. На поверхности плохо промытых овощей могут оставаться возбудители кишечных инфекций.

Для того, чтобы встретить праздник, не навредив своему здоровью, нужно соблюдать простые рекомендации:

- приобретайте продукты с учетом сроков годности, условий для хранения, объема потребления семьей;

- полуфабрикаты, изделия из мяса обязательно подвергайте повторной термической обработке, а пирожные с кремом, торты храните только в холодильнике и не забывайте о том, что это скоропортящиеся продукты;

- приобретайте продукты питания только в установленных местах. Это в первую очередь касается консервированных и скоропортящихся продуктов. Не стоит покупать «с рук» продукты домашнего приготовления - различные консервы, сушеные грибы, рыбу, сало домашнего копчения: есть риск серьезно отравиться и, что еще хуже, стать жертвой тяжелого заболевания – ботулизма;

- соблюдайте правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся;

- тщательно промывайте (с обработкой кипятком) зелень, овощи и фрукты;

- салаты, изделия из рубленного мяса, студень готовьте в домашних условиях в небольшом количестве, чтобы не хранить остатки блюд более суток. Не стоит резать салат впрок, не заправляйте всю порцию салата сразу;

- не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо прокипятить или прожарить;

- не храните скоропортящиеся продукты и готовые салаты при комнатной температуре более 2 часов;

- ни в коем случае не занимайтесь приготовлением пищи для семьи и гостей, если чувствуете себя не здоровым (особенно при расстройстве стула, тошноте, боли в животе);

- в холодильнике соблюдайте принцип товарного соседства — не следует ставить мясо на разморозку на вторую полку, если на нижней полке открытый салат или торт.

Новогодний стол, чаще всего, это изобилие калорийной пищи. Кроме того, за новогодней ночью следует череда застолий в гостях у друзей, родственников и коллег. Попробуйте уйти от привычных стереотипов и устроить праздничный обед 31 декабря или 1 января. Если вы все же не готовы отказаться от традиционного праздничного стола, приготовьте для гостей и своих близких полезную и здоровую пищу. Заранее продумайте меню праздничного стола. Не увлекайтесь количеством блюд: смешиваясь, продукты плохо усваиваются. Пусть их будет немного, но они будут полезными, вкусными и оригинальными.

Традиционно на новогоднем столе присутствует обилие разнообразных салатов. В последнее время, стараясь экономить время и силы для новогоднего празднества, многие закупают уже готовые салаты и полуфабрикаты для приготовления различных закусок. Старайтесь готовить традиционные оливье, «мимозу», селедку «под шубой», любимые мясные и рыбные закуски сами. Во-первых, вы точно будете знать, какие ингредиенты присутствуют в блюдах и сможете отказаться от ненужных и вредных, а во-вторых, вы сможете уменьшить калорийность ваших блюд, в-третьих, сможете сэкономить.

Кроме того, специалисты в области питания советуют ни в коем случае не злоупотреблять майонезом. Для заправки салатов используйте оливковое масло с чесноком и лимонным соком, приготовьте вкусный домашний соус, например, сырный. В качестве «маринада» для мяса или рыбы используйте кефир или ягодный сок, это вкусно, и полезно для организма.

В дополнение несколько рекомендаций по профилактике нарушений пищеварения (так называемое несварение желудка) во время праздников, а также по умеренному потреблению алкогольной продукции. Нарушение пищеварения вызывается избыточным выделением соляной кислоты и сопровождается возникновением болей, вздутия живота, повышенного газообразования и изжоги. Кислота может также повреждать слизистую желудка, что приводит к развитию гастрита.

Избежать проблем с пищеварением и негативные последствия приёма алкоголя помогут несколько советов:

1. Соблюдайте режим питания, избегайте еды всухомятку, перекусов сладостями, чипсами, сухариками и т. п.;

2. Ограничение объёма пищи в вечернее время поможет компенсировать переедание во время праздников;

3. Соблюдайте очередность употребления блюд: съедайте сначала салат, а затем более сытные вторые блюда и горячее;

4. Попробуйте заменить шоколад фруктами;

5. Пейте воду и фруктовые соки вместо алкоголя;

6. Если употребляете алкоголь, то приобретайте его только в торговых предприятиях, имеющих лицензию на его продажу;

7. Обращайте внимание на качество упаковки и наличие специальной или акцизной марки;

8. Не злоупотребляйте алкогольными напитками, не смешивайте различные виды алкоголя.

Таким образом, следуя этим несложным рекомендациям, вы получите в новогодние праздники только позитивные эмоции и отличные воспоминания!