

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень



государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 07.08.2017

№ 8 (16)

18 АВГУСТА – ДЕНЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ. «СЕКРЕТЫ» МАЙОНЕЗА



Майонез настолько прочно вошел в наш рацион питания, что многие не представляют себе обеда или ужина без этого соуса. Им заправляют салаты, намазывают на бутерброды, запекают с ним мясо. Любое блюдо, приправленное майонезом, кажется нам вкусней и ароматней. Поэтому многие перестают замечать, как начинают явно злоупотреблять этими продуктами, не задумываясь над тем, что он приносит организму: пользу или вред. Поэтому наверняка читателям будет интересно узнать, что представляет собой обожаемый всеми соус майонез и каково его влияние на наш организм.

Во-первых, необходимо знать, что майонез, приготовленный в домашних условиях, и майонез промышленного изготовления – это два разных продукта.

Истинный майонез состоит из растительного масла, горчицы, желтка, соли, перца и лимонного сока. Исходя из составляющих, можно сказать, что домашний майонез даже полезен.

Так, яичный желток содержит в себе альбумин, а также холин, весьма важный для нашего организма. Семена горчицы вносят в продукт содержащиеся в них полезные питательные вещества и витамины. О пользе лимонного сока и вовсе не стоит говорить – сплошной позитив.

Свою лепту в пользу майонеза вносит и растительное масло. Независимо от того, какое натуральное масло использовалось при изготовлении, оно содержит в себе полезный холестерин и полиненасыщенные жирные кислоты. Они нормализуют процесс обмена веществ, а также защищают организм от воздействия внешней среды.

При исследовании домашнего майонеза, в его составе обнаружены насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты, холестерин, витамины PP, B2, A, E, B1, E, моно- и дисахариды, а также кальций, магний, натрий, железо, калий, фосфор. Поэтому, если майонез изготавливается собственноручно из качественных продуктов, можно сказать, что он абсолютно безопасен для организма. Ну, разве что приведет к набору лишнего веса, поскольку жирность его достигает 80%, а калорийность около 800 ккал на 100 грамм.

С развитием химической промышленности майонез стал напоминать порошок, разведенный водой до нужной консистенции. Единственный плюс от него – это весьма приемлемая цена и прекрасный вкус, придающий блюдам изысканность.

В промышленных условиях в состав большинства видов майонезов вводятся модифицированные масла, т.н. транс-жиры. Это полностью искусственный продукт, к усвоению которого организм абсолютно не приспособлен. Как узнать, какие жиры содержатся в том

или ином майонезе? Ответ можно найти на этикетке: если в составе продукта фигурирует «высококачественный растительный жир», имейте в виду, что о натуральном растительном масле речь вообще не идет. Его место в конкретном майонезе занимают химически модифицированные масла, молекул которых не существует в природе. Пища, приправленная таким майонезом, переваривается желудочно-кишечным трактом с превеликим трудом, поскольку его ферменты не в состоянии расщепить молекулы транс-жиров. Результат – они вообще не выводятся из организма, навсегда застревают в печени, поджелудочной железе, откладываются в виде холестериновых бляшек на стенках сосудов.

Что заставляет майонез сохранять с течением времени свою однородную консистенцию? Специальные добавки, т.н. эмульгаторы, которые в идеале должны быть натуральными, а не синтетическими. К примеру, ранее роль эмульгатора с успехом выполнял обычный яичный лецитин. На сегодняшний день он полностью вытеснен из технологии соевым лецитином. А поскольку вокруг сои ходят весьма нелестные разговоры, ждать пользы от майонеза не приходится.

Чтобы придать майонезу вкус в него добавляют специальные химические компоненты, называемые усилителями вкуса. Естественно, при смешивании со-



мнительных компонентов всю эту массу необходимо приукрасить «неповторимым вкусом». Довольно часто эту роль отводят глутамату натрия. Одним из свойств его является способность вызывать привыкание к продукту, граничащее с зависимостью.

Любой продукт имеет срок годности, как правило, непродолжительный. Для того чтобы увеличить время использования в майонез добавляют консерванты. Это еще один компонент доказываю-

щий вред майонеза. Они предотвращают появление вредных микробов и грибков внутри упаковки на протяжении длительного времени. Частично консерванты перерабатываются в желудочно-кишечном тракте под воздействием ферментов, но значительная часть навсегда оседает в организме. Из других добавок, присутствующих в майонезе, можно упомянуть желатин, крахмал и пектин.

Маленькая хитрость: выбирая май-

онез, лучше отдавать предпочтение продукции с ограниченным сроком годности. Качественный продукт, изготовленный из натуральных составляющих, не может долго храниться. Правда, и стоит такой майонез дороже.

Вот основные «за» и «против» майонеза. Но, выбор как всегда за покупателем.

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ КИШЕЧНЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ

Лето – пора не только горячая, но и коварная. Вместе с традиционными радостями – свежими овощами и фруктами, возможностью проводить время на природе – приходят и летние горести – кишечные инфекции. На летний период приходится большая часть случаев острых кишечных инфекций. Дело в том, что и люди, и многочисленные бактерии, с ними соседствующие, любят одни и те же вещи: тепло и вкусную пищу. Следовательно, при повышении температуры микроорганизмы начинают активно размножаться, за короткое время превращая наши любимые лакомства в источник опасных заболеваний. Чаще всего острые кишечные инфекции называют «болезнью грязных рук», которые сопровождаются тошнотой, рвотой, повышением температуры тела и другими малоприятными симптомами.

Острые кишечные инфекции подстерегают нас повсюду. В жаркий день очень велик соблазн выпить ледяной водички из родника или, лишь слегка облив во-

дой купленные на рынке клубнику, черешню, абрикосы, тут же отправить их в рот. По всему городу и на автострадах стихийно возникают молочные рынки, ряды, где продают колбасы, сыры, ветчину домашнего приготовления. В жаркую погоду продукты быстро портятся, но находятся любители подобных «деликатесов», которые, польстившись на относительно низкую цену, покупают их и тем самым подвергают свое здоровье риску. Из-за хронической нехватки времени, постоянной спешки, многие взрослые и дети едят на ходу, в транспорте, не помыв руки. Отдельные родители позволяют кушать своим малышам только что приобретенные немывтые ягоды и фрукты, не задумываясь о последствиях. А ведь чаще всего от кишечных инфекций страдают дети, потому что, заражающая доза при кишечной инфекции для них намного меньше, чем для взрослых.

Кроме известных мер по предупреждению заражения острыми кишечными инфекциями, такими как тщательное мытье рук с мылом, приходя с улицы, после туалета и перед едой, советуем не пренебрегать следующими правилами, особенно летом, при выезде за город:

не приобретайте продукты питания впрок, по возможности ничего длительно не храните, даже в условиях холодильника;

не покупайте продукты в местах несанкционированной торговли – по пути следования, у обочин дорог. Делая покупки продуктов питания, следует обращать внимание не только на срок годности, но и на то, в каких условиях хранятся товары;

заранее, перед выездом, тщательно помойте и ошпарьте кипятком овощи, фрукты. Ягоды вымойте несколько раз под проточной водой и обдайте кипяченой водой. Не забывайте, что и лесные ягоды, а также ягоды «с грядки», тоже нуждаются в предварительном мытье. Не стоит их употреблять немывтыми в ходе сбора;

боритесь с мухами, так как они являются механическими переносчиками острых кишечных заболеваний. Садясь на продукты питания, они их заражают микробами, которые попадают к ним на лапки в выгребных ямах и мусорных контейнерах;

отправляясь на отдых, следует позаботиться о том, чтобы питание было безопасным. Выезжая на пляж или на пикник, не берите с собой скоропортящиеся продукты, в частности молоко, творог, йогурты, вареные колбасные изделия, если у Вас нет сумки-холодильника;

не лишним окажется запас кипяченой питьевой или бутилированной воды, которую можно использовать и для мытья рук. Обязательно в поход захватите с собой мыло, чистое полотенце или одноразовые салфетки.

Соблюдение перечисленных, довольно простых и доступных каждому мер защиты от кишечных инфекций и рекомендаций обезопасит летний отдых, сохранит и укрепит Ваше здоровье.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадыш*



ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА

Детский травматизм во всех странах становится предметом особой озабоченности широкого круга лиц и работников различных специальностей. В возникновении различных травм существенное значение имеют анатомо-физиологические и психологические особенности детей, их физическое и умственное развитие, недостаточность житейских навыков, повышенная любознательность и т.п.

Детей необходимо обучать обращению с предметами и явлениями, представляющими угрозу травматизма: с открытым огнем, бытовыми и электрическими приборами, острыми и бьющимися предметами, правилам поведения на дороге, в машине и общественном транспорте, правилам поведения на воде и т.д.

Необходимо также оградить доступ детей к ядовитым веществам, лекарствам, кислотам, горючим жидкостям, спичкам, зажигалкам. Строго следить за тем, чтобы во время приема горячей жидкой пищи дети не опрокидывали

на себя чашки, тарелки; не допускать детей близко к топящейся печке.

Многие серьезные травмы можно избежать, если родители и воспитатели внимательно будут следить за детьми и за тем, чтобы их окружение было безопасным.

Самая распространенная причина ушибов, переломов костей, травм внутренних органов и головы является падение. Их можно предотвратить, если:

не разрешать детям лазить в опасных местах;

устанавливать ограждения на ступеньках, окнах и балконах.

В летнее время зоной повышенной опасности становятся детские площадки, а особенно качели.



Очень важно для взрослых – самим правильно вести себя во всех ситуациях, демонстрируя детям безопасный образ жизни. Не забывайте, что пример взрослого для ребенка заразителен!

Соблюдение этих простых правил, поможет сохранить здоровье вашего ребенка и уберечь его от травм.

*Помощник врача-гигиениста
Лариса Митянец*

О СОСТОЯНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ РАБОТАЮЩИХ

В процессе трудовой деятельности на работников воздействуют факторы производственной среды и трудового процесса, которые могут оказывать негативное влияние на здоровье. Следствием работы в условиях превышения гигиенических нормативов уровней производственных факторов, присутствующих на рабочих местах, неприменения средств индивидуальной защиты, несовершенства технологического оборудования, нарушения требований охраны труда и технологических регламентов является развитие

профессиональных заболеваний у работников.

За 6 месяцев 2017 года на предприятиях (учреждениях) Гродненской области зарегистрировано 3 случая хронических профессиональных заболеваний, из них два случая зарегистрированы на предприятиях (организациях) г. Гродно и один – г.п. Зельва.

По видам экономической деятельности профессиональные заболевания зарегистрированы на предприятиях производства машин и оборудования – 1 случай, строительства – 1 случай, химического производства – 1 случай.

В разрезе организаций (предприятий) случаи профессиональных заболеваний зарегистрированы на ОАО «Гродно Азот», ОАО «Белкард», Зельвенский УДП ПМК.

В нозологической структуре профессиональных заболеваний преобладающее место занимает нейросенсорная тугоухость.

Анализ профессиональных заболе-

ваний по этиологическим факторам показывает, что все 3 случая развились от воздействия повышенных уровней звука (превышение ПДУ на 2–10 дБА).

Все 3 случая зарегистрированы среди мужчин со стажем работы 21–25 лет и выше в возрастной группе от 46 до 55 лет.

В разрезе профессий случаи профессиональные заболевания зарегистрированы у инженера, токаря и тракториста. Трудоспособность в своих профессиях 2 работниками утрачена. Все 3 случая профессиональных заболеваний выявлены при прохождении обязательного медицинского осмотра.

Профилактика профессиональных заболеваний позволяет существенно снизить риск их возникновения и включает в себя следующие мероприятия:

регулярные профосмотры и медицинские обследования;

соблюдение нормативов и правил безопасности труда;

соблюдение санитарно-гигиенических норм;

применение мер индивидуальной защиты в условиях опасного производства.

*Помощник врача-гигиениста
Лариса Митянец*



ОСТОРОЖНО – НИТРАТЫ В ВОДЕ



В последние годы вызывает тревогу качество воды из колодцев и неглубоких скважин, используемой в питьевых целях. Основным ее загрязнителем являются нитраты. Это соли азотной кислоты, наличие которых, как правило, вызвано поступлением в воду хозяйственно-бытовых, промышленных стоков, с сельскохозяйственных угодий, обрабатываемых азото-содержащими удобрениями, и с атмосферными осадками.

Чем же так опасны нитраты? В воде они токсичнее, чем в продуктах питания. Попадая в организм человека, вызывают увеличение содержания холестерина и лейкоцитов, взаимодействуя с гемоглобином, образуют метгемоглобин, не способный осуществлять доставку кислорода к клеткам организма. Метгемоглобинемия может вызвать цианоз (посинение кожи) конечностей, туловища, слабость и учащенное сердцебиение. Прогрессирующее заболевание приводит к угнетению центральной нервной системы, вызывает головные боли, головокружение, хроническую усталость, затрудненное дыхание и тошноту. Тяжелая форма приводит к хронической сонливости, кратковременным потерям сознания, нарушению сердечного ритма, шокам, судорогам,

как и, в крайнем случае, к смертельному исходу. Наибольшую опасность нитраты представляют для детей до 3 лет.

Санитарной службой района ежемесячно проводится работа по отбору проб воды из шахтных колодцев семей, имеющих детей до 3-х лет или готовящихся к их появлению. Так, за 2016 год 51% отобранных проб не соответствовал гигиеническому нормативу, в нынешнем году – 75%.

К сожалению, бороться с повышенным содержанием нитратов в воде колодцев достаточно сложно. Кипячение загрязненной воды, ее дезинфекция не снижают количество нитратов. Помогают только специальные фильтры. Для приготовления молочных смесей, прикормов, пищи детям до 3-х лет нужно использовать бутилированную или водопроводную воду.

Если вы не уверены в качестве воды из вашего колодца или скважины, обратитесь в службу «одно окно» Вороновского рай ЦГЭ для организации ее исследований на платной основе.

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

ВКУСНОЕ И БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО...

С наступлением лета на прилавках наших рынков появились разнообразные фрукты, ягоды и овощи. Мы спешим наполнить наш организм не только вкусной, но и полезной пищей. Одним из любимых лакомств взрослых и детей является полосатая ягода – арбуз. Всем известно, что он – источник витаминов и минеральных веществ. Наряду с этим плод становится причиной кишечных инфекций. Отравление арбузом – не редкость. Важно помнить, что самый большой риск в июле, когда ранний урожай. А созревание арбузов приходится на август-сентябрь.

Причиной отравления арбузом является не только наличие нитратов, но и зачастую то, что перед подачей на стол ягоду недостаточно тщательно помыли. Между тем, на поверхности плода могут содержаться возбудители кишечных инфекций, нитраты и ядохимикаты. Поэтому арбуз перед употреблением надо

тщательно вымыть в горячей воде с моющим средством или хозяйственным мылом. При покупке ни в коем случае нельзя поддерживать предложения продавца отрезать часть арбуза. Кишечной инфекцией может обернуться дегустация арбуза на рынке. Продавать разрезанные арбузы, дыни, яблоки на рынках запрещено! Это грубое нарушение санитарного законодательства. Помните, что их разрезают скорее всего немытыми руками, грязным ножом, а затем еще и пленкой укрывают. Это идеальные условия для развития болезнетворных бактерий. Не стоит покупать арбузы, впрочем как и остальные фрукты и овощи, у случайных продавцов, из машин при дорогах, поскольку гарантия их качества сомнительная.

Не помешает знать, что в «перекормленном» нитратами арбузе

цвет мякоти интенсивно красный с фиолетовым оттенком, а волокна у здорового арбуза – белые или розовые, но никак не желтые.

Помните, что, соблюдая элементарные правила предосторожности, от полосатой ягоды можно получить максимум пользы.

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*



Издатель: Государственное учреждение «Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Юридический адрес: ул. Советская, 81а, 231391, г.п. Вороново, Гродненская обл.

Телефон/факс: +375 (1594) 2-17-59

Официальный сайт: <http://www.cgev.grodno.by>

E-mail: cge_voronovo@mail.grodno.by

Ответственный за выпуск: Дервоедов Д.Г.