

# ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

## информационный бюллетень



государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 03.08.2020

№ 8 (52)

### 15 АВГУСТА – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Правильное или здоровое питание приводит к улучшению физического здоровья и к укреплению духовных сил человека, замедляет процесс старения, способствует поддержанию нормальной массы тела.

Основными принципами правильного питания являются: равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, которую человек расходует в процессе жизнедеятельности; и удовлетворение потребности организма в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ; а также регулярность приема пищи.

Основным правилом правильного питания является увеличение потребления свежих овощей и фруктов. Лето – это время максимального потребления свежих ягод, фруктов и овощей.

А все ли знают, как правильно выбирать свежие овощи и фрукты, на что обращать внимание?

Вот несколько основных правил выбора витаминной продукции:

избегайте при покупке неестественно ярких, больших или очень маленьких, ровных, гладких овощей;

покупайте овощи, выращенные в Ва-

шей местности. Привозные как правило обрабатываются различными средствами, чтобы пережить транспортировку и долгое хранение;

покупайте сезонную продукцию. Чем раньше времени созрели овощи, фрукты тем больше вероятность того, что при их выращивании использовались удобрения, агрохимические средства защиты. Не забывайте, время созревания бахчевых – середина августа;

овощи и фрукты должны пахнуть.



Чем более натуральный созревший овощ или фрукт, тем более насыщенный запах он имеет;

не стесняйтесь интересоваться у про-

давцов свежих овощей и фруктов наличием документов, подтверждающих их качество и безопасность. Эти документы должны быть у всех, кто реализует свой товар. У случайных продавцов из машин при дорогах или вообще с асфальта, такие документы, как правило, отсутствуют;

ни в коем случае нельзя поддерживать предложения продавца вырезать Вам кусочки, чтобы убедиться в спелости овоща или фрукта. Продавать разрезанные арбузы, дыни, яблоки и др. продукцию на рынках запрещено;

несмотря на дешевизну, покупать фрукты, овощи с наличием гнили, с нарушением целостности кожуры, не стоит. Находящийся в гнили микотоксин патулин является канцерогенным веществом. Микотоксин хорошо растворим в воде, он не разрушается от высокой и низкой температуры.

Следуя этим нехитрым правилам, Вы наполните свой организм здоровьем!

*Помощник врача-гигиениста  
Елена Зверко*

### КАК НАУЧИТЬСЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ ЧУВСТВО ГОЛОДА

Голод — естественное проявление физиологической потребности в пище. Сосание под ложечкой, пустота в животе, слабость, головная боль и прочие признаки голода задуманы природой как сигнал к действию: пора встать и добывать пищу. Возникают они по приказу пищевого центра головного мозга, в котором располагаются центр голода и центр насыщения. После еды состав крови меняется до оптимального и центр насыщения решает, что организм сыт.

У каждого человека существует свой индивидуальный порог чувствительности центра голода: он довольно высокий

у любителей вкусно и много поесть, и гораздо ниже у лиц, контролирующих режим и объем питания. Другими словами, он «воспитуем» и поддается коррекции. Но в любом случае, чувство голода появляется задолго до критического снижения уровня питательных веществ в крови, то есть с утолением голода всегда можно немного обождать.

Что может провоцировать чувство голода?

Одной из частых причин, которые усиливают чувство голода, является резкое колебание уровня глюкозы в крови, когда после очередного подъема уровень

сахара очень быстро снижается ниже нормы (меньше 3,3 ммоль/л). Такая ситуация у здоровых людей наблюдается при частом употреблении высокоуглеводных продуктов (фастфудов, сладких напитков, конфет, выпечки и др.). Чтобы не допускать резких колебаний уровня сахара в крови, следует отказаться или уменьшить потребление таких продуктов за счет овощей, фруктов, нешлифованных круп, бобовых, которые хорошо утоляют голод и дают более длительное насыщение. А тем лицам, которые часто испытывают чувство голода (в силу разных причин, в том числе из-за сфор-

мированной привычки часто перекусывать и вообще много есть), полезно носить с собой горсть орехов и/или сухофруктов: орехи утолят чувство голода на длительное время, а сухофрукты удовлетворят вашу потребность в сладком при меньшей углеводной нагрузке.

Довольно распространенной причиной появления чувства голода является недостаточное потребление воды. Многие люди воспринимают сигнал о недостатке жидкости в организме за желание поесть, так как жажда часто маскируется под голод. Поэтому большинство людей едят часто и много, а про воду вспоминают лишь тогда, когда пересыхает во рту. Такое пищевое поведение приводит к перееданию и к замедлению расщепления жиров. И наоборот, один или два стакана воды перед едой способны значительно снизить чувство голода и уменьшить вес тела.

Поэтому, постарайтесь выпивать стакан воды каждый раз, как только появляется легкое ощущение голода. Если организм успокоился, значит, это была жажда.

Еще одной проблемой, актуальной для большинства людей в наше время и способствующей усилению чувства голода, является хроническое недосыпание. Сон является жизненной потребностью организма. Проведенные исследования показали, что сон менее 5 часов в день приводит к большему потреблению углеводистой и более калорийной пищи и к повышению массы тела у взрослых и подростков в сравнении с теми, кто спал 6-7 часов в день.

Связано это с тем, что хроническое недосыпание приводит к нарушению выработки гормонов, которые регулируют аппетит и расщепление подкожного жира человека. При этом также снижается образование очень важного соматотропного гормона (гормон роста), который у детей обеспечивает полноценный рост и развитие, а у взрослых – формирование костной и мышечной массы и образова-

ние белка, а также расщепление жиров и повышение уровня глюкозы в крови. Пик секреции этого гормона приходится на период времени с 22:00 до 02:00, поэтому, если человек в это время не спит, гормон не выделяется, уровень сахара в крови падает и человек испытывает сильное чувство голода. Причем, дневным сном нельзя эффективно компенсировать нарушенную секрецию этого гормона. Исключение составляют только маленькие дети, у которых он активно образуется и во время дневного сна.

Для предупреждения этой серьезной проблемы каждому из нас нужно, прежде всего, высыпаться. При этом среднестатистическому человеку необходимо не менее 7-8 часов полноценного сна. Сон долгий, непрерывный и достаточно глубокий – это важный фактор, позволяющий контролировать чувство голода и поддерживать вес тела. Причем, следует ложиться спать сразу, как только почувствовали усталость, не пытайтесь преодолеть ее героическими усилиями.

Также часто причиной переедания являются нервные срывы, всплески эмоций, моральное истощение, гнев, чувство сильной обиды, которые многие из

ваются в брюшной полости в районе живота и талии. Кроме того, кортизол может также вызывать нарушения сна, чаще всего в виде трудностей с засыпанием. А вот гормон норадреналин вызывает неконтролируемый аппетит на простые углеводы (сладости), которые улучшают настроение благодаря выработке «гормона счастья» (серотонина), поэтому стресс часто «заедают» сладостями.

Чтобы избежать таких печальных последствий, необходимо научиться контролировать свое эмоциональное состояние, а также частоту приемов пищи и ее количество.

В некоторых случаях люди начинают много есть, испытывая скуку или находясь в подавленном состоянии. При этом выделяются те же гормоны, что и во время стресса, провоцируя чувство голода. В этом случае, вместо того, чтобы в очередной раз идти на кухню за новой порцией пищи, нужно занять себя интересным делом, отправиться на прогулку или пробежаться, поплавать в бассейне или позаниматься в тренажерном зале.

Также, для многих людей перекусы во время работы за ноутбуком, чтением книги и просмотром телевизора – дело привычки. Понаблюдайте за собой. Действительно ли вы чувствуете голод, поедая очередную порцию пищи? Чтобы избежать переедания, приучите себя есть только в пределах кухни и всегда держать возле себя стакан с водой, которая утолит жажду, уменьшит чувство голода и позволит реализовать вредную «привычку» безопасным образом.

Помните, правильное питание, достаточный питьевой режим, двигательная активность, полноценный сон, умение справляться со стрессами, наполненность свободного времени интересными делами помогут вам контролировать чувство голода, сохранить вес тела в пределах физиологической нормы и поддержать здоровье.

*Помощник врача-эпидемиолога*

*Анна Хадыш*



## ВРЕД ПИВА, ОКАЗЫВАЕМЫЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Пиво — пенный напиток, популярность которого захлестнула малые и крупные города, страны и мира. Народ во всём мире пьет пиво! На праздник, без повода, в конце рабочего дня, чтобы снять усталость. Однако, прежде чем тянуться за бокальчиком прохладного янтарного напитка, стоит учитывать весь существующий вред пива. Употребление этого продукта не может пройти даром для здоровья организма! И об этом надо

помнить всегда. А если вы еще сомневаетесь в том, что пиво наносит вред человеческому организму, то эта статья написана специально для вас.

Пиво самый настоящий алкогольный напиток, процент содержания алкоголя в этой жидкости значительно ниже, чем в водке, виски, вине. Но даже малое количество спирта наносит урон внутренним органам. Как и потребление любого алкоголя оказывает отрицательное влияние

на слизистую желудка, нервную систему, сердце, сосуды, почки. Часто распитие даже легких спиртных напитков может привести к потере физического здоровья и подрыву психологического равновесия. Но давайте по порядку.

Желудочно-кишечный тракт

Спиртосодержащая жидкость раздражает слизистую желудка и выводит из строя поджелудочную железу. Огромное количество вредных веществ (об

этом позже), входящих в состав пивного напитка — это весомая нагрузка для печени. Длительное увлечение легким алкоголем увеличивает риски развития цирроза печени и рака желудка, поджелудочной железы. Дрожжи, входящие в состав «пенного», меняют бактериальную флору кишечника. Нередко ценители пива отмечают частое вздутие, метеоризм, нерегулярность стула. Это только первые «звоночки», говорящие о том, что вскоре может развиться серьезная патология кишечника: язвенная болезнь, онкология и т. д.

#### Сердце, сосуды

Отрицательное влияние лёгкого алкоголя на сердечно-сосудистую систему — давно доказанный факт. Если вы ярый любитель пива, то следует знать, что в пенной «шапке» содержится просто невероятное количество кобальта. А превышение нормы по потреблению этого вещества



провоцирует утолщение стенок сосудов и снижает их эластичность. Ломкость и утолщённость сосудистых стенок — это прямые риски развития инфарктов. Не следует забывать, что атеросклероз сосудов, гангрена, тромбоз — это болезни, с которыми часто встречаются люди, злоупотребляющие спиртными напитками, в том числе и пивом.

#### Почки и мочевыделительная система

Наверное, каждый, кто пробовал пиво, помнит реакцию своего организма со стороны мочевыделительной системы. В туалет по «малой нужде» приходится ходить раз в 5 чаше, чем при обычных обстоятельствах. Но это лишь «верхушка айсберга» настоящей проблемы. Учащенное мочеиспускание объясняется удвоенной, а то и утроенной нагрузкой на почки. Почки вынуждены работать на износ, выводя из организма вредные вещества, попавшие с пивом. Частые такие «тренировки» для почек не пройдут без последствий. Спустя какое-то время заядлый любитель «пенного» рискует познать все «прелести» изношенной мочеотделительной системы. Это пиелонефриты, почечные колиты, мочекаменная болезнь, хроническая почечная недостаточность, онкология.

#### Заболевания зубов и полости рта

Многие люди, увлекающиеся употреблением легких алкогольных напитков, забывают о такой мелочи, что регулярное попадание, например, веществ, содержащихся в пиве, губительно влияют на слизистые рта, зубную эмаль. А это перспективы развития стоматитов, молочницы,

пародонтита, кариеса, периодонтита.

#### Эндокринная система

Гормональный фон и эндокринные железы — тонкие материи, роль которых в работе организма просто огромнейшая. Частое употребление «пенного» напитка отрицательно влияет на гормональный фон, подавляет работу желез. Следует помнить, что стрессовые сбои в эндокринной системе нередко приводят к развитию очень сложных патологий, которые далеко не всегда поддаются

коррекции и лечению. А это и неконтролируемый набор веса, и бесплодие, и эрективная дисфункция, и многие другие вытекающие проблемы.

#### Вред для внешности

Не хочется упускать из виду и влияние пива на внешность человека. Ведь все сегодня стремятся следить за собой и максимально заботиться о своей красоте. Однако, распивая пиво даже 1–2 раза в неделю, человек рискует быстро состариться и получить, мягко говоря, отталкивающие черты внешности. Характерная отечность тканей лица, румянец «алкоголика», расплывшийся контур губ, мешки под глазами и темные круги вокруг глаз, а еще дряблая кожа, тусклые ломкие волосы и ногти — это вовсе не страшилка, а правда. Регулярно потребляя «огненную» жидкость, любой человек рискует со временем увидеть в зеркале отражение, соответствующее вышеописанным характеристикам. Ко всему прочему следует добавить отвратительный запах изо рта. И он является не только результатом болезней ротовой полости, но и недугов внутренних органов. Этот запах не устраняется при помощи зубной щетки. К сожалению, этот запах — сигнал о том, что внутри развиваются очень серьезные патологические процессы.

#### Вред пива для психики человека

Отдельного внимания заслуживает вред пива, оказываемый на человеческую психику. Многие люди даже не представляют, насколько сильно они рискуют, выпивая бокальчик-другой после

работы или в выходные.

Дело в том, что легкий алкоголь намного опасней в плане развития зависимости. Человек не сразу ощущает пагубное влияние пива на нервную систему. Ему кажется, что все под контролем, но на самом деле стойкая зависимость развивается от пива очень быстро. И то, что многие принимают за любовь к «пенному» напитку, чаще является ничем иным, как непреодолимой тягой к легкому алкоголю. Но это еще не все «прелести» влияния пива на психику человека. Употребление слабоалкогольного напитка, точно также, как крепкое спиртное, вызывает общую интоксикацию организма. Во время этого состояния разрушаются мозговые клетки. Откажной реакцией организма на алкогольное отравление является абстиненция. Так называемый похмельный синдром — это ступень к разрушению психики. Алкогольная депрессия, апатия, поведенческие расстройства — это все сигнальные маркеры, указывающие на поражение нервной системы в результате потребления спиртных напитков. Далеко не все реакции мозговых центров обратимы.

Пиво вызывает агрессию. Под влиянием этого спиртосодержащего напитка люди нередко теряют контроль над собственными поступками. Сопутствующей проблемой для людей, злоупотребляющих пивным напитком, является утрата адекватности мышления. Человек может неверно распознавать ценности и не учитывать правила морали. Постепенно личность пивного алкоголика деградирует.

#### Вред пива оказываемый организму мужчин

Есть ли в вашем окружении мужчины, много лет употребляющие пиво? Наверняка! Так вот, чаще эти мужчины имеют пышные формы, лишний вес. Верно? Жировые отложения концентрируются в абдоминальной области, в районе лица, груди. Грудь у мужчин, часто распивающих «пенное», нередко достигает невероятных для мужского пола размеров. И здесь причина не в лишнем килограммах. Увеличение молочной железы спровоцировано усиленным формированием женского гормона — эстрогена и подавлением выработки тестостерона. А виной тому огромное количество пренилфлавоноида, который содержится в шишках хмеля. Увеличение груди, полнота, локализуемая в местах, характерных для женского тела — это еще не все беды, которые приносит мужскому организму частое употребление пива. Мужское бесплодие часто имеет в основе проблему тяжелой зависимости от легкого алкогольного напитка.

Вред пива, оказываемый организму женщины

Вред от пива для организма женщины не менее велик, чем для мужчин. Усиленная выработка эстрогена стимулирует дисбаланс гормонального фона. На этой почве у женщин нередко развивается неконтролируемый набор веса. Многие говорят, что толстеют не от пива, а от закуски. Это совершенно бредовое выражения. Вы можете пить пиво без дополнительных ингредиентов — чипсов, сухариков, орешков. Но вес будет стремиться к пугающим цифрам! Всё дело в веществах, входящих в состав этого «пенного» напитка. А это дрожжи, солод, хмель, сахароза и др. Но лишние килограммы — это не единственная беда для женского организма. Женское бесплодие, нарушение репродуктивной функции в целом, запросто развивается на фоне пивного алкоголизма. Кстати, проблема зависимости быстрее и чаще формируется у женщин. Ведь именно дамы нередко отдают предпочтение лёгким алкогольным напиткам. И именно женский алкоголизм чаще всего принимает злоешие необратимые формы.

Вред, оказываемый организму подростков

Подростковый алкоголизм, к сожалению, сегодня явление нередкое. И чаще всего эта беда начинается именно с пива.

Лёгкий алкогольный напиток пьется легко, почти не имеет характерной спиртовой горечи, зато быстро вызывает опьянение. Вред от пива здоровью подростка наносится гораздо больший, чем организму зрелого человека.

Растущий организм более остро реагирует на стрессы. Во-вторых, юный неокрепший организм как губка впитывает весь пагубный состав «пенного». Не успев вырасти, оформиться в крепкого, красивого человека, юный ценитель пива рискует заработать букет заболеваний, характерных для пожилых людей: язву желудка, диабет, рак, миокардит и др. Но вместе с тем под сильнейший удар попадёт незрелая психика подростка. Под



влиянием «пенного» мозг разрушается, человек деградирует. Рост подростковой преступности тесно связан с пивным алкоголизмом, формирующимся у людей в раннем возрасте. Проблемы бесплодия, асоциальности, формирования хронических заболеваний нередко уходят корнями в раннее проявление пивной зависи-

мости.

Вред употребления безалкогольного пива

Понимая, какой вред наносит пиво организму как алкогольный напиток, вызывающий привыкание, многие задумываются о выборе безалкогольного «пенного» напитка. Не стоит обманывать себя и искать спасения в безалкогольном пиве. Стоит учесть, что этот вариант напитка имеет тоже весьма неполезный состав. Несмотря на отсутствие спирта, в безалкогольном варианте есть такие компоненты, как хмель, ячменный сахар, углекислота, канцерогены и т. д. То есть выбирая для себя «пенное» безалкогольное, вы потребляете весь тот же самый «коктейль» вредоносных ингредиентов, содержащихся в традиционном пиве, кроме этанола. Также следует понимать, что для достижения вкусового и ароматического сходства в продукт могут добавляться различные химические вещества — усилители в удвоенных нормах. Ведь за счет чего-то же нужно повысить привлекательность нулевого пива для потребителя. А это весьма сложно, убрав пьянящий компонент.

Из всего вышеописанного следует сделать вывод, что не существует полезного или невредного пива. Вред пива для организма человека колоссален! Выбирая путь здорового образа жизни, стоит немедленно отказаться от этого слабоалкогольного напитка навсегда.

*Помощник врача-гигиениста  
Андрей Войшник*

## НАЧАЛСЯ СЕЗОН ПРОДАЖИ БАХЧЕВЫХ КУЛЬТУР – АРБУЗОВ, ДЫНЬ

*Санитарно-эпидемиологическая служба настоятельно не рекомендует:*

-покупать бахчевые культуры в неустановленных местах торговли – на обочинах, с земли, с машин, на прилегающих к рынкам территориях и т.д.;

-осуществлять покупку в местах, где отсутствуют условия хранения продукции;

-приобретать загнившие, подпорченные, с трещинами и иными дефектами ягоды;

-совершать покупку без наличия сопроводительных документов, подтверждающих происхождение, качество и безопасность бахчевых.

Санитарно-эпидемиологическая служба напоминает:

отравление арбузом – явление не редкое; самый большой риск отравления в июле, ранним урожаем. Мас-совое созревание арбузов приходится на август – сентябрь;



арбуз перед употреблением надо вымыть в горячей воде с моющим средством или хозяйственным мылом; продавать разрезанные арбузы, дыни, яблоки на рынках запрещено. Это грубое нарушение санитарного законодательства. Так как их разрезают скорее всего немытыми руками, грязным ножом, а затем еще и пленкой укрывают. Это идеальные условия для развития болезнетворных бактерий.

Помните, что соблюдая элементарные правила предосторожности можно получить максимум пользы от употребления вкусных и полезных ягод.

*Помощник врача-гигиениста  
Елена Зверко*

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

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

**Телефон/факс:** +375 (1594) 2-17-59

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

**E-mail:** [cge-voronovo@yandex.by](mailto:cge-voronovo@yandex.by)

**Ответственный за выпуск:** Ёдчик В.А.