

Здоровье - очень важная составляющая - вынуждена Упражнениями

Выносливость, как гибкость, тренируются хорошо

Ребенку нужно также достаточно времени, чтобы успокоиться и отдохнуть.

Физическая активность у детей

Шучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии

Информационный обзоратель

Государственное учреждение
«Шучинский зональный центр гигиены
и эпидемиологии»

Четверг 3 августа 2023 года
№ 28 (431)



Питание в пожилом возрасте

Питание считается рациональным, если оно содержит все необходимые для правильного функционирования организма при оптимальном режиме пищи.

Для каждого возрастного периода человека необходимы определенные продукты питания. Большинство пожилых людей питаются неправильно. В их рационе преобладает пища, содержащая жиры животного происхождения. Очевидны излишества мучных, сладких продуктов и недостатка овощей, фруктов, зелени, растительного масла.

В организме пожилого человека снижаются энергозатраты и основной обмен, уменьшается физическая активность, сокращается мышечная масса, что ведет к закономерному сокращению потребности в пищевых веществах. Рекомендуемая калорийность составляет для женщин старше 60 лет – 1900-2000 ккал, для мужчин – 2000-3000 ккал.

В стареющем организме снижен биосинтез белков, и потеря его организмом возрастает. Соотношение животных и растительных белков должно составлять 1:1, из животных белков предпочтительнее рыба и молоко.

Мясо, в меньшей степени рыба, богаты пуриновыми основаниями, которые являются источниками возникновения подагры. При варке мяса, птицы, рыбы они переходят в бульон, поэтому использовать такой бульон нежелательно. Мясные блюда лучше готовить в отварном виде, поскольку процесс переваривания и усвоения белков мяса сложен, а активность пищеварительных ферментов уже ослаблена. Необходимо пожилым людям ограничить потребление мяса и мясных продуктов. Желательно 1-2 раза в неделю провести разгрузочные дни, а в остальные дни ограничиться однократным использованием в рационе мясных блюд (100г в готовом виде). Из рыбы наиболее полезной является речная (судак, щука, карп), а из морской – тресковые сорта. Количество рыбы в рационе – до 75 г/сутки.

До 30% белка нужно вводить в рацион за счет молочных продуктов. Это, в первую очередь, творог обезжиренный (ежедневно 100г), сыры 10-20г. Сыр является поставщиком кальция. Лучше выбирать неострые и несоленые сорта.

При хорошей переносимости молоко должно ежедневно присутствовать в рационе пожилого человека в количестве 300-400г в день. В старости снижение активности пищеварительных ферментов увеличивает вероятность плохой переносимости свежего молока (могут быть метеоризм, урчание). Переносимость улучшается при приеме кипяченого молока или при добавлении его в небольшие количествах в кофе, чай. Особенно полезны кисломолочные продукты – кефир, простокваша, ацидофилин. Рекомендуется ежедневно употреблять 200г кефира, лучше в вечерние часы перед сном.

Пожилым людям можно позволить себе 2-3 яйца в неделю, лучше всмятку или в виде омлета.

Растительные белки должны составлять половину белковой доли рациона. Представлены они главным образом зерновыми культурами и бобовыми.

Наиболее полезны гречневая и овсяная крупы. Добавление к этим кашам молока приближает их аминокислотный состав к оптимальному составу. При хорошей переноси-

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

мости в рацион включаются пшеничная и перловая каши. Рис, в связи с его закрепляющим действием, ограничивается. Манная крупа рекомендуется пациентам, которым необходима щадящая диета.

Хлеб является источником растительного белка. Настоятельно рекомендуется ржаной хлеб лучше использовать хлеб из муки грубого помола или с добавлением отрубей. Ржаной хлеб ценен из-за наиболее полного состава аминокислот, является источником витамина В, минеральных веществ, клетчатки. В случаях, если он вызывает изжогу, усиливая брожение, то лучше употреблять его в подсушенном виде. Пожилым рекомендуется употреблять до 300г хлеба в день. Из них половину – ржаного хлеба или отрубного.

Жиры в пище пожилых людей должны быть в меру. Предел – 70-80г в сутки, а лицам старше 75 лет – 65-70г. Очень важно соблюдать соотношение между жирами животного и растительного происхождения. Оно должно составлять 2:1. Включение требуемого количества растительного масла диктуется прежде всего преобладанием в нем жирных полиненасыщенных кислот (они не синтезируются в организме), а также наличием фосфатидов (лецитин) и фитостеринов. В совокупности все эти биологически активные вещества оказывают благоприятное воздействие на обмен холестерина.

Среди животных жиров главное место в рационе пожилых людей должно занять сливочное масло. Оно относится к молочным жирам, наиболее усвояемым. Его полезные свойства определяются также наличием витамина А, обычно рекомендуется 15г сливочного масла в день (вместе с готовой пищей). Добавлять его нужно непосредственно перед подачей блюд на стол.

Количество углеводов в рационе пожилых людей ограничивается. Диктуется это, в первую очередь, общим снижением энергозатрат. Углеводы должны составлять около 300г в суточном рационе. Целесообразно их ограничение за счет сахара и сладостей, в то время как овощи, фрукты должны присутствовать в достаточном количестве. Следует остерегаться избытка сахара и сладостей – это может привести к перенапряжению деятельности поджелудочной железы, способствовать развитию сахарного диабета, отрицательно сказываться на функции печени и желчевыводящих путей. Рекомендуется употреблять 30-50г сахара и сладостей. Предпочтение следует отдавать фруктам и ягодам, меду, где сахар представлен в основном фруктозой.

Особого внимания заслуживают витамины и минеральные вещества. Дефицит витаминов может развиваться вследствие обменных нарушений свойственных возрасту. Насыщение организма пожилых людей витаминами особенно важно, поскольку витамины С, Р, группы В и др. являются стимуляторами и регуляторами окислительных процессов.

Соблюдая все эти рекомендации, пожилые люди могут значительно улучшить свое здоровье.

Людмила Станиславовна Васюк,
помощник врача - эпидемиолога.



О результатах государственного санитарного надзора за торговыми объектами, рынками, объектами общественного питания, расположенными на территории Щучинского района

С целью принятия мер по выявлению и пересечению фактов несоблюдения юридическими лицами и индивидуальными предпринимателями санитарно – эпидемиологического законодательства за январь – июль месяц текущего года специалистами государственного учреждения «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» проведены надзорные мероприятия в отношении 46 подконтрольных объектов, из них 31 объектов торговли, 10 объектов общественного питания, 1 объект придорожного сервиса и 4 торговых объекта на рынке, 12 объектов торговли в ходе проведения массовых и праздничных мероприятий.

Результаты надзорных мероприятий показали, что нарушения санитарно – эпидемиологического законодательства установлены на 46 объектах (100% случаев).

Основными нарушениями при проведении госнадзора стали:

1. реализация пищевых продуктов с истекшими сроками годности (11 случаев);
2. неудовлетворительное санитарное состояние: помещений (13 случаев), торгового, технологического и холодильного оборудования (21 случай);
3. реализация и хранение пищевых продуктов без наличия маркировки с информацией, наносимой в соответствии с требованиями технических регламентов Таможенного союза, Евразийского экономического союза и без документов удостоверяющих качество и безопасность (17

Лабораторный отдел Щучинского зонального ЦГЭ оказывает услуги населению:

- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов: партия до 100 кг – 9 рублей 93 копейки, более 100 кг – 22 рубля 64 копейки;
- Исследование овощей и фруктов на наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 5 рублей 55 копеек, более 100 кг – 8 рублей 34 копейки;
- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов и наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 15 рублей 15 копеек, более 100 кг – 27 рублей 08 копеек;
- Исследование воды из колодца по микробиологическим показателям и на содержание нитратов – 10 рублей 88 копеек;
- Исследование воды из водопроводного крана по микробиологическим показателям и на содержание железа – 9 рублей 38 копеек;
- Радиологическое исследование лекарственного сырья - 13 рублей 12 копеек.

Более подробную информацию можно получить по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 20 6 56 «одно окно».

НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

случаев);
4. использование оборудования, емкостей, тары, инвентаря, посуды с поврежденным покрытием, отбитыми краями, деформированных, с трещинами и иными дефектами (10 случаев).

По результатам надзорных мероприятий вынесено 25 предписаний об изъятии пищевой продукции (общим весом 334,11 кг, из них с истекшим сроком годности 83,85 кг, без наличия маркировки или с неполной маркировкой 241,29 кг); вынесено 5 предложений о приостановлении деятельности, 2 предписания о запрете производства и (или) реализации (работ (услуг), привлечено к административной ответственности 13 должностных лиц (общая сумма штрафа – 1517 рублей), в адрес руководителей субъектов хозяйствования направлено 26 рекомендаций об устранении нарушений (недостатков).

Следует отметить, что в связи с установившейся жаркой погодой, необходимо обратить внимание на соблюдение условий реализации, транспортировки пищевых продуктов, приготовленных блюд, наличие условий для соблюдения личной гигиены работников, качество проведенных уборок с использованием моющих и дезинфицирующих средств в соответствии с инструкциями по применению. Постоянный контроль за соблюдением сроков годности пищевых продуктов необходимо проводить как продавцам, руководителям субъектов, так и самим потребителям. Не забывайте, что при несоблюдении сроков годности в пищевой продукции могут развиваться микроорганизмы, образовываться вредные вещества, токсины. Употребление просроченных продуктов питания может привести к пищевому отравлению различной степени тяжести. При выборе продуктов питания необходимо соблюдать главное правило потребителя – внимательно изучать сроки годности. Покупатель вправе потребовать от продавца документы подтверждающие качество и безопасность реализуемой продукции.

Берегите свое здоровье – выбирайте продукты правильно!

Марина Владимировна Петрашевская, помощник врача-гигиениста.

Отделение профилактической дезинфекции Щучинского зонального ЦГЭ оказывает услуги населению и юридическим лицам:

- Дератизация (уничтожение грызунов) строений (помещений), территорий;
- Дезинсекция против бытовых насекомых (уничтожение членистоногих) помещений и других объектов;
- Дезинсекция разовая против клещей и гнуса на открытых территориях;
- Дезинфекция разовая автотранспорта;
- Дезинфекция разовая шахтных колодцев;
- Продажа ядохимикатов против грызунов (крыс и мышей).

Стоимость каждой вышеперечисленной услуги согласно действующего прейскуранта тарифов на платные санитарно-гигиенические услуги.

Информацию по интересующим вопросам можно получить в отделении профилактики ГУ «Щучинский зональный ЦГЭ» по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 50 7 89.

Наиболее информативным показателем реакции организма на физическую нагрузку является частота пульса. По её изменению во время физкультурного занятия и в восстановительном периоде можно оценить правильность построения, а также соответствие нагрузки функциональным возможностям организма ребенка.

Частоту пульса ребенка определяют за 10 секундные отрезки времени (до занятия, после вводной части, общеразвивающих упражнений, подвижной игры, заключительной части и в течение 3-5 мин в восстановительном периоде). При правильном построении занятий во время вводной части пульс учащается на 15-20% от исходной величины. Во время основной – на 50-60%, во время подвижной части физкультурных занятий – 70-90%. В заключительной части занятия частота пульса снижается и превышает исходные данные лишь на 5-10%, а через 2-3 мин после занятия возвращается к исходному уровню.

Упражнения очень важная составляющая здоровья. Необходимо помнить, что главные принципы оздоровительной физической активности сбалансированность движений, дозирование нагрузки и наличие игрового компонента во время занятий. Для детей трудно придумать что-то лучшее, чем поиграть с семьей или со сверстниками в спортивные игры.

Физические упражнения укрепляют сердечнососудистую, опорнодвигательную системы, развивают дыхательные функции организма, усиливают иммунитет. Рекомендуемая величина суточной двигательной нагрузки должна рационально распределяться на весь период бодрствования. Это распределение не должно быть равномерным: наибольшее количество движений следует выполнять в период между 9 и 12 и между 15 – 18 часами в соответствии с суточным биоритмом. Некоторое её снижение в отдельные дни учебной недели и последующее увеличение в выходные дни можно рассматривать как нормальное явление. Летом суточная активность выше, чем в другие сезоны. Двигательная активность на свежем воздухе улучшает умственные способности.

Физическая активность продолжительностью более 60 минут в день принесет дополнительную пользу для здоровья ребенка.

Чрезмерная физическая нагрузка может принести вред здоровью ребенка, если физкультура будет однообразной или содержать длительные периоды напряженной физической нагрузки без перерыва. Ребенку нужно также достаточно времени, чтобы успокоиться и отдохнуть.

Тираж 200 экз.

2023

Значение физической активности для детей нельзя недооценивать. Ее физиологические и психологические аспекты дают возможность детям справиться с трудностями, а также выработать устойчивость к стрессам. В этом возрасте хорошо тренируются такие качества, как гибкость, выносливость, формируется координация движения.

К физической активности относятся обычные упражнения и игры в свободное время, такие как езда на велосипеде или роликах, ходьба, плавание. Сопровождаемая хорошо сбалансированной диетой, физическая активность дает возможность родителям и воспитателям сократить вероятность заболеваний у детей.

Отличительной особенностью нормирования двигательной активности детей является учет их возрастнополовых различий. Чем старше ребенок, тем большая величина двигательной активности рекомендуется в качестве нормы.

Необходимо немедленно обратить внимание на лишний вес у детей и желание постоянно проводить время за играми у мониторов компьютеров. Дети с лишним весом подвержены риску сокращения продолжительности и качества жизни.

Эксперты ВОЗ разработали рекомендации по «Физической активности для здоровья» и советуют детям заниматься ежедневной физической активностью от умеренной до высокой интенсивности в общей сложности не менее 60 минут в день.