

Белки, жиры и углеводы

ТАБЛИЦА ПРОДУКТОВ

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
сыр	масло	конфеты
мясо	шпик	мед
птица	сметана	хлеб
рыба	яйцо	пирожное
творог	колбаса	бананы
горох		яблоки

БЕЛКИ – это важнейшие компоненты пищи. Белки растительного и животного происхождения должны присутствовать в пище в равных пропорциях, приблизительно 30-40г. одних и столько же других.

Животные белки (мясо, рыба, творог, яйца, сыр) – содержат в своём составе около 20% чистого белка. Суточная норма таких продуктов должна составлять до 150-200г. Красное мясо (баранину, говядину, свинину) не рекомендуется употреблять чаще двух раз в неделю, лучше заменить его курицей, индейкой (без кожи), а ещё лучше – рыбой.

Растительные белки (продукты переработки зерна, крупы, бобовые, грибы, семена подсолнечника и тыквы и орехи). В день съедать 1 порцию этих продуктов: можно приготовить самостоятельное блюдо или же добавить их в любое другое (салат, омлет, овощной гарнир, суп и др.).

УГЛЕВОДЫ – снабжают организм человека энергией. Подразделяются белки на простые и сложные. Их требуется нашему организму больше всего, так как они служат основным источником энергии.

Простые углеводы (сахар, сладости и напитки на его основе), их требуется не более 50г в сутки.

Сложные углеводы присутствуют в крахмалосодержащих продуктах (хлеб, каши, макаронные изделия, а также овощи и фрукты). Здоровому человеку углеводов нужно потреблять – 350г в сутки.

ЖИРЫ – обладают высокой энергетической ценностью. Они более чем в 2 раза выше энергетической ценности белков и углеводов, а значит, содержащие жир продукты являются наиболее калорийными.

Животные жиры (насыщенные), высокое их потребление приводит к ожирению, сахарному диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям. Рекомендуется ограничение потребления жирного мяса, сливочного масла, а также исключение мяскоколбасных продуктов (сосиски, сардельки, колбасы, карбонаты и т.д.) и субпродуктов (печень, язык и др.).

Растительные жиры (ненасыщенные) поступают в организм вместе с маслами растительного происхождения – оливковым, соевым, подсолнечным или кукурузным. Достаточно 1-2 ст. ложки такого масла в день (30г).

ВАЖНО, что в повседневном рационе должно быть: белков – 15%, жиров – 30%, углеводов – 55%.

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА практически не перевариваются. Однако они существенно влияют на процессы: переваривание, усвоение пищи, а также важны для ми-

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

крофлоры кишечника. Пищевые волокна содержатся в овощах и фруктах, «неочищенных» зерновых, таких как геркулес, а также в отрубях.

ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ до 5г, т.е. 1 чайная ложка. Необходимо ограничить/исключить потребление консервированной продукции, маринованных и солёных блюд, а также следует отказаться от привычки досаливать уже приготовленное блюдо.

Алкогольные напитки следует ограничивать/исключать из рациона, поскольку в своём составе они не несут пищевой ценности для организма.

Будет ли пища здоровой, во многом зависит от того, как Вы её приготовите. Из одних и тех же продуктов можно приготовить, как здоровую, так и вредную пищу. Весь секрет в сбалансированности ингредиентов, дроблении приёмов пищи, и методах приготовления. Не говорите, что Вы что-то не любите – просто попробуйте приготовить этот продукт по-другому!

При приготовлении блюд использовать только растительные масла (подсолнечное, оливковое и др.) и щадящую термическую обработку (готовьте на пару, гриле, запекайте, отваривайте, тушите без добавления масла).

Принципы здоровой тарелки



- 20% — свежие фрукты или ягоды;
- 25% — зерновые или бобовые;
- 25% — источники полезного белка (мясо, рыба, морепродукты, яйца, творог);
- 30% — овощи (салат из свежих овощей или овощное рагу);
- 200-250 мл – напиток (вода, чай, сок).

Основу рациона питания составляют овощи (кроме картофеля), фрукты, зерновые и бобовые продукты, количество которых не должно быть менее 500г. в сутки. С целью увеличения количества пищевых волокон (клетчатки) в рационе питания рекомендуется употреблять хлебобулочные изделия из цельного зерна, а также с добавлением отрубей.

СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ, ПИТАЙТЕСЬ РАЗНООБРАЗНО. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ!

Карина Михайловна Шершень, помощник врача-эпидемиолога.

Информационный обозреватель

Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Среда 2 июля 2025 года
№ 16 (493)



Безопасный отдых на водных объектах

В летний период жары и отпусков многие граждане стремятся выехать на природу. Купание на водоемах является неотъемлемой частью летнего

отдыха, однако нередко обычное купание оборачивается трагедией. Одной из главных причин возникновения несчастных случаев на воде является купание в необорудованных и запрещенных местах.

Важно помнить, что не каждый водоем подходит для купания, особенно, если речь идет о стоячей воде. Главное, о чем следует подумать перед купанием в водоеме, – это безопасность воды.



Совсем неправильно думать, что можно купаться в любой воде, которая выглядит чистой. В первую очередь необходимо обращать внимание на наличие на берегу предупредительного знака «Купание запрещено». Если такой знак установлен – не испытывайте судьбу. Наличие такой таблички говорит о том, что водоем не предназначен для купания по какой-то из причин, например:

- дно небезопасно, не оборудован берег;
- есть риск заражения бактериальной, вирусной, паразитарной инфекцией.

Какие инфекции можно встретить в водоёме, не предназначенном для купания?

Дизентерия(шигеллез), ротавирусная инфекция, гепатит А, амёбиаз, лямблиоз – эти кишечные инфекции развиваются при заглатывании возбудителя с водой. Про-

НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

являются диареей, рвотой, интоксикацией, значительным ухудшением самочувствия, и, как осложнение – обезвоживанием – опаснейшим для жизни состоянием.

Энтеровирусные инфекции (наиболее известные из них - Коксаки и ЕСНО) имеют разнообразные симптомы, но в основном это лихорадка, боль в горле, животе, диарея и сыпь.

Глистные инвазии. Их переносчиками являются бродячие животные и водоплавающие птицы.

Лептоспироз — очень тяжёлое, нередко смертельное заболевание, характеризующееся резким повышением температуры тела, мышечной болью, поражением печени, почек.

Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом (ГЛПС) – ещё одна тяжёлая инфекция, которая поражает нервную систему, почки.

Переносчики возбудителей этих инфекций чаще всего грызуны.

Чтобы плавание не обернулось госпитализацией, для отдыха возле воды необходимо выбирать специально отведенные для этого места, где принимаются меры для безопасного отдыха. Дно таких водоемов ежегодно обследуется и очищается от посторонних предметов. На территории Щучинского района решением Щучинского районного исполнительного комитета от 29 апреля 2016 года № 366 определено 1 место пользования поверхностными водными объектами для рекреации, спорта и туризма: пруд в г. Щучин.



Уважаемые жители г. Щучина и Щучинского района, не рискуйте своей жизнью и здоровьем, не позволяйте себе и своим близким купаться в технических водоемах, расположенных на территории района, не предназначенных для купания.

Екатерина Дмитриевна Бич, помощник врача-гигиениста.

Основы здорового питания – путь к долголетию



Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению здоровья и профилактике заболеваний. Правильно питаясь сегодня – Вы заботитесь о своём здоровье на многие годы. Здоровое питание – это один из элементов здорового образа жизни и важнейших компонентов красоты и здоровья. Придерживаться здорового питания не так уж и сложно. Начинайте переходить к здоровому питанию постепенно. Если придерживаться элементарных правил здорового питания, то большинство болезней обойдут Вас стороной, а бодрость духа и энергия никогда не иссякнут.

Основные правила здорового питания

1. Необходимо соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма и следить за массой тела.
2. Ваша пища должна содержать все необходимые для полноценной жизни вещества: белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные соли и микроэлементы, т.е. питание должно быть разнообразным и правильно сбалансированным.
3. Кушайте в спокойном состоянии, мелкими кусоч-

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ками и хорошо пережёвывать каждый кусочек.

4. Разделите свой дневной рацион на 4-5 маленьких приёмов пищи (примерно 1 стакан), вместо 2-3 больших приёмов.

5. Не употребляйте (или минимизируйте употребление) вредных продуктов, таких, как майонез, кетчуп, «фаст-фуд», алкоголь и др.

6. Ограничьте употребление простых углеводов (сахара, сладких газированных напитков) – не более 30-40г. в сутки. В некоторых случаях сахар можно заменить мёдом.

7. Ограничьте потребление соли. Вместо обычной соли используйте йодированную.

8. Кушайте больше свежих овощей и фруктов. Стремитесь, чтобы в ежедневном рационе присутствовали продукты из цельных зёрен, бобовых и орехов.

9. Употребляйте около 2-х литров воды в сутки. Не запивайте еду и не пейте непосредственно после еды (употреблять за 30 мин до еды и через 30 мин после еды). Не пейте много воды на ночь – не более 200 мл.

10. Ужинайте не позднее, чем за 4 часа до сна. Примерно за 2 часа до сна можно выпить стакан нежирного кефира, йогурта или простокваши.

Масса тела – главный индикатор энергетического баланса. Энергетические потребности зависят от Вашего рода деятельности и общей физической активности. Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ). **Чтобы подсчитать ИМТ, нужно свой вес в килограммах разделить на квадрат своего роста (кг/м²).**

- Если значение ИМТ от 18,5 до 25, то вес в норме, значит, Вы потребляете достаточно калорий.

- ИМТ меньше 18,5 – дефицит массы тела. Это может привести к истощению организма и нарушению работы всех органов, стоит увеличить количество потребляемой пищи.

- ИМТ от 25 до 30 – признак обладателей лишнего веса. Необходимо срочно уменьшить порции и повысить физическую активность, иначе Вам грозит ожирение.

ПОМНИТЕ! Недостаток или избыток веса должен диагностировать врач!

Карина Михайловна Шершень, помощник врача-эпидемиолога.

Чтобы избежать глистной инвазии необходимо соблюдать правила гигиены: тщательно мыть руки, ягоды, овощи и фрукты

С наступлением теплых деньков значительно возрастает риск заразиться гельминтами или паразитическими червями.

Гельминты распространены почти повсеместно и поражают большую часть населения планеты. У человека выявлено паразитирование более 270 видов гельминтов, но только 40 из них являются облигатными паразитами человека, остальные поражают людей случайно. Особенно подвержены гельминтным инвазиям дети. Выделяют следующие пути передачи паразитов: пищевой, водный, самозаражение, контактно-бытовой.

Клинические проявления гельминтозов во многом неспецифичны и могут иметь разные маски инфекционных и неинфекционных заболеваний, что обуславливает трудности их диагностики. Симптомы у детей проявляются в течение 3-20 дней после того, как в желудочно-кишечный тракт проникают гельминты. Продолжительность инкубационного периода зависит от вида червей-паразитов и общего состояния здоровья ребенка. Для гельминтозов в острых формах характерны такие клинические признаки: аллергические реакции: кожный зуд, высыпания и покраснения, отечность всех слоев эпидермиса; симптомы общей интоксикации (лихорадочное состояние, гипертермия, озноб); боли в мышцах и суставах; увеличение лимфатических узлов; ощущение нехватки воздуха при вдохе; тремор верхних и нижних конечностей, судороги; першение в горле, сухой кашель; боли в кардиальной области. Как правило, гельминты растут и размножаются в желудочно-кишечном тракте, выделяя токсичные продукты своей жизнедеятельности. Поэтому дети страдают от диспепсических расстройств (тошноты, приступов рвоты, диареи или запора, избыточного газообразования). Паразиты у детей живут не только в желудке и кишечнике. Некоторые из них обладают способностью проникать в головной мозг, ткани печени и легкие. В этом случае признаки гельминтоза будут схожи с клинической картиной заболевания органов-мишеней. Если Ваш ребенок отказывается от еды, а также вы наблюдаете потерю веса, сонливость, слабость, апатию, снижение двигательной активности, незамедлительно обратитесь к врачу. Все перечисленные признаки относятся к основным симптомам гельминтозов.

Питаясь за счет хозяина, паразиты создают в организме дефицит жизненно необходимых витаминов и микроэлементов. Например, гельминты провоцируют различные нарушения расщепления белков, жиров и углеводов, а также их абсорбции. У ребенка, зараженного паразитами, постепенно развивается недостаточность гемоглобина, отвечающего за перенос молекулярного кислорода. Помимо этого, паразиты снижают иммунитет, удлиняют сроки лечения инфекционных и неинфекционных заболеваний, провоцируют различные аллергические проявления. Дети с паразитарной патологией болеют респираторными заболеваниями чаще и тяжелее, чем их сверстники. Гельминты вызывают у ребенка беспокойство, капризность, раздражительность, нарушение сна, отставание в умственном и физическом развитии, что неблагоприятно сказывается на учебе школьников.

Самый распространенный путь заражения - пищевой - связан в основном с несоблюдением правил личной гигиены или нарушением технологии приготовления мясных и рыбных блюд. Путь проникновения паразитов к орга-

ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

низму - через руки, загрязненные землей, немытые овощи и фрукты, ягоды. Следовательно, чтобы минимизировать риск заражения, необходимо тщательно мыть руки, мыть ягоды, овощи и фрукты, несмотря на кажущуюся их чистоту. Рыбные и мясные полуфабрикаты (фарш), цельное мясо или рыбу необходимо покупать только у проверенных продавцов. При покупке обязательно обращайтесь внимание на то, прошли ли продукты ветеринарный контроль. Подвергайте продукты тщательной кулинарной обработке. Мойте все кухонные принадлежности (доски, ножи, столы). Защищайте продукты от мух, на лапках которых могут переноситься яйца глистов - источников глистной инвазии.

Водный путь заражения происходит при заглатывании или питье воды, в которых есть личинки или яйца глистов. Запрещается пить сырую воду из рек, озер, прудов. Чтобы не стать звеном жизненного цикла червя необходимо: иметь при себе запас чистой питьевой воды; прокипятить воду, взятую из речки или пруда; приобрести специальный походный фильтр для очистки воды.

Путь самозаражения характерен для детей. Маленькие дети не всегда соблюдают правила личной гигиены. Чтобы избежать глистной инвазии необходимо: мыть руки с мылом, проводить влажную уборку помещений, мыть или стирать игрушки, чаще менять постельное и нижнее белье детям, коротко подстригать ногти, чтобы под ними не скапливалась грязь.

Когда яйца гельминтов попадают на руки через бытовые предметы, шерсть животных, мы говорим о контактно-бытовом пути передачи. Часто паразитов (ленточных глистов или эхинококков) переносят домашние животные. У многих животных глистные инвазии протекают практически бессимптомно. У человека может быть тошнота, рвота, кишечные боли и головные боли, нарушение аппетита и похудение, диспепсия, запор, аллергические проявления, может развиться глистный колит. Все эти симптомы должны насторожить человека. Отравление организма может быть обусловлено глистной инвазией. Чтобы избежать заражения после общения с животными, особенно уличными тщательно моем руки; проводим противогельминтную терапию животным по схеме, разработанной ветеринаром; периодически купаем животное специальными моющими жидкостями; защищаем продукты от мух, переносящих на лапках яйца глистов.

ПРОФИЛАКТИКА ГЛИСТОВ = ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ:

- МЫТЬЕ РУК С МЫЛОМ В ТЕПЛОЙ ВОДЕ**
- НЕ ПЕЙТЕ ВОДОПРО-ВОДНУЮ ВОДУ**
- ЗАЩИЩАЙТЕ ЕДУ ОТ МУХ**
- Мойте фрукты и овощи под проточной водой**
- ИЗБЕГАЙТЕ ОТКРЫТЫХ ГОРОДСКИХ ПЕСОЧНИК И БЕЗДОМНЫХ ЖИВОТНЫХ**
- Хорошо прожаренные, проваренные и проваренные мясо, рыба и курица**

@DOCTOR_ANNAMAMA

Следите за своими детьми и будьте здоровы!

Зоя Федоровна Шанчук, помощник врача-эпидемиолога.

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».

Издатель: Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Наш адрес: 231513, Гродненская обл., г. Щучин, ул. Мичурина, 26

E-mail: info@shcge.by

Ответственный за выпуск: Марианна Станиславовна Хвойницкая

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.

Телефон/факс: 8(01514) 20 1 73

Официальный сайт: http://shcge.by/

Тираж 200 экз.