

Как одевать детей в холодное время года?

С помощью одежды вокруг тела создается искусственный пододёжный микроклимат, за счет этого одежда существенно снижает теплопотери организма, способствует сохранению постоянства температуры тела

С чем связаны теплозащитные свойства одежды

Более теплыми являются ткани и материалы, содержащие большое количество воздуха. Связано это с тем, что неподвижный воздух, заполняющий поры ткани, становится хорошим теплоизолятором. Следовательно, чем пористее, воздушнее ткань, тем она теплее. Верхняя одежда сохраняет тепло и за счет теплозащитной подкладки – ваты, ватина, меха, поролон и других материалов.

Дети дошкольного возраста довольно часто болеют простудными заболеваниями. И одной из

причин этих заболеваний безусловно является нерациональная одежда.

Чтобы в холодную погоду ребенок не замерз, советуем придерживаться принципа многослойности.

Что полезно знать родителям

Родителям важно помнить, что современная одежда, должна отвечать всем гигиеническим требованиям, быть безвредной для здоровья ребенка, но при этом оставаться удобной, стильной и разнообразной.

При выборе одежды следует обращать внимание на качество материала. Чем меньше процент синтетических волокон в одежде, тем лучше, так как наличие синтетики хоть и продлит срок службы изделия, однако может отрицательно сказаться на здоровье ребенка. Например, синтетические волокна не дают коже дышать, в результате нарушается тепловой обмен, и ребенок начинает

потеть. Увеличение потливости может привести к переохлаждению и возникновению простудных заболеваний. Кроме того, большое количество синтетических волокон может привести к возникновению у детей аллергии.

На что стоит обратить внимание

Безопасность одежды для детей и подростков регламентируется техническим регламентом Таможенного союза ТР ТС 007/2011 «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков».

Перед выпуском в обращение детская одежда в зависимости от ее назначения должна пройти подтверждение соответствия данному нормативному документу в виде государственной регистрации, сертификации или декларирования.

Одежда, прошедшая оценку, маркируется еди-



ным знаком обращения продукции.

В случае индивидуального заказа детской одеж-

ды (в ателье) необходимо запрашивать документы о подтверждении соответствия текстильных ма-

териалов, используемых для пошива, требованиям технического регламента таможенного союза.

Т.А. Котегова, врач по общей гигиене филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в Чкаловском районе г. Екатеринбурга, городе Полевской и Сысертском районе»

Твердая и вязкая Как правильно выбрать хурму?

Производители выращивают хурму большого количества сортов. При этом все это разнообразие потребители обычно разделяют на две группы: невяжущие и вяжущие сорта. Плоды хурмы обладают вяжущими свойствами, так как содержат большое количество танинов, которые также есть, например, в чае или в коре дуба. Невяжущие сорта наиболее популярны в Восточной Азии, откуда они и происходят. Танины в плодах таких сортов все же есть, но их значительно меньше, чем в плодах вяжущей группы.

Храним — в морозилке

Выбирая хурму, большинство покупателей стремится приобрести сладкие, невяжущие плоды достаточной спелости. При этом следует помнить, что сладость зависит не только от её вызревания, но и от сорта. Наиболее сладкой по вкусу является представитель семейства Корольковых, сохраняющая при этом твёрдость мякоти. Однако, если она не вызревшая, шанс столкнуться с вяжущим эффектом при

её употреблении существует всегда.

Обеспечив требуемые условия хранения хурме, вы сможете лакомиться её неповторимым вкусом на протяжении нескольких месяцев. В холодильнике при обычной температуре хурма может храниться до трех дней, в морозилке — до трех месяцев. При этом при быстрой заморозке сохранит все свои полезные свойства.

Смотрим на внешний вид

Желая приобрести спелое и вкусное лакомство, достаточно обратить внимание на несколько факторов, свидетельствующих о её полной готовности к употреблению.

Оцените поверхность — она должна быть блестящей и гладкой. Легкий белесый налет допустим — он может быть естественного происхождения.

Цвет — от темно-оранжевого до коричневого. При этом кожица должна быть тонкой, почти прозрачной. У сладкой хурмы — «рубашка» из коричневых полос. Хурму, у которой цвет становится светлее или зеленее ближе к плодоножке брать не стоит — она

еще не созрела.

Плодоножка — сухая, коричневатого или бурого цвета. Основание под листиками — коричневатого оттенка. Самые сладкие сорта хурмы имеют округлую форму.

Не берите и слишком мягкие, а особенно лопнувшие плоды — в них сразу начинается процесс гниения. Темные пятна свидетельствуют о том, что хурма уже перезрела.

Что делать если купили терпкую хурму?

Просто оставьте ее на подоконнике до созревания на 5-6 дней.

Хотите ускорить процесс? Сложите в одну коробку или пакет с бананами или яблоками. Выделяемый ими этилен стимулирует созревание.

Проколите кожуру и на 10-12 часов опустите хурму в теплую воду.

Заморозьте хурму в морозилке, через 12 часов терпкость уйдет.

Нарежьте хурму дольками и засушите в духовке. Но сделать компот из таких сухофруктов не получится, при контакте с водой вяжущий вкус вернется.

Какой сок полезнее?

Не всё то, что мы называем соком, является им на самом деле. Соковая продукция, которая встречается в продаже, делится на 4 категории: соки, нектары, сокосодержащие напитки, морсы.

От чего зависит вкус

Самые полезные соковые продукты — это свежевыжатые соки, которые делаются дома или на кухне ресторана. В них сохраняются все витамины, которые содержались в свежих фруктах и овощах. Хранить такой сок нельзя — его нужно выпить сразу. Несколько менее полезны пастеризованные соки прямого отжима — их изготавливают из свежих овощей, фруктов или ягод путем механического отжима, а затем выдерживают при температуре 60-80 градусов: такой способ позволяет сохранить значительную часть полезных свойств свежевыжатого сока.

Иногда сок прямого отжима не пастеризуют, а стерилизуют — выдерживают при температуре 90-100 градусов. Такой сок дольше хранится, зато содержит меньше полезных веществ: в нем нет полезной микрофлоры и утрачена часть витаминов.

Еще менее полезен восстановленный сок, который производится в несколько этапов: сок сначала отжимают из фруктов или овощей, затем сгущают, транспортируют до места производства сока, а перед тем, как разлить в бутылки, разбавляют водой, иногда добавляя сахар. В таком соке витаминов существенно меньше, чем в свежевыжатом или пастеризованном.

Чтобы сделать восстановленный сок полезнее, в него могут искусственно добав-

лять витамины и другие биологически активные вещества — такой сок называется обогащенным.

Нектары содержат 25-50% сока (чаще всего концентрированного) — остальное составляют вода, сахар, аскорбиновая кислота, фруктозное или яблочное пюре. В сокосодержащих напитках сока всего 10-25%, в морсах — около 15%, зато могут содержаться ароматизаторы, подсластители, красители и другие химические вещества.

В отличие от натуральных соков, все эти напитки не являются полезными — в них много сахара и практически нет витаминов.

Даже самые натуральные свежевыжатые соки не так полезны, как цельные овощи и фрукты — они содержат много простых углеводов и мало клетчатки.

Как «узнать» некачественный продукт

Не покупайте сок во вздутой или деформированной упаковке, в банке с вогнутой, вздутой или ржавой крышкой, в стеклянной таре со сколами и трещинами. Не пейте сок, если нарушена целостность картонной упаковки и при нажатии из нее выходит воздух. Некачественным может оказаться сок, на котором нет маркировки единым знаком обращения продукции на рынке государств — членов Таможенного союза. Если на коробке сока написано, что он пригоден для детского питания, в его составе не должно значиться ГМО.

Кроме того, не стоит пить забродивший сок или сок, содержащий посторонние предметы: частицы косточек, семян, не предусмотренные технологией изготовления

сгустки мякоти. Непригоден к употреблению потемневший сок с мякотью, даже если потемнела только часть. Если вы, открыв жестяную банку с соком, обнаружили, что она покрылась темными пятнами изнутри, такой сок пить тоже нельзя. Нельзя пить помутневший сок неоднородного цвета, в котором обнаружены хлопья плесени или необычный осадок.

Если, выпив сок, вы чувствуете сухость во рту, возможно, в нем были подсластители. Если после употребления сока губы и язык сильно окрасились, то в составе мог присутствовать краситель. Чересчур выраженный запах говорит о том, что в сок добавляли ароматизатор.

Как хранить соки

Соковую продукцию лучше хранить в темном прохладном месте. Срок хранения зависит от типа упаковки. В частности, 12 месяцев со дня изготовления хранятся соки в стекле, а также в пакетах из комбинированных материалов на основе бумаги, картона, полиэтилена, алюминевой фольги. Срок годности соков продукция в полимерной упаковке — не более 9 месяцев со дня изготовления. Пастеризованные соки в асептической упаковке сохраняют годность на протяжении 30 суток со дня изготовления.

Не покупайте с рук соки, изготовленные в домашних условиях — скорее всего, при их производстве не соблюдались технологические требования, поэтому такой сок может оказаться небезопасным. Открытую соковую продукцию храните в холодильнике не дольше суток. Всегда соблюдайте условия хранения, указанные на этикетке.

Роспотребнадзор России

Д.М. Шашмулин, главный врач филиала Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, городе Полевской и Сысертском районе»