



# Движение – это жизнь!

С 25 по 29 августа 2025 года проводится Неделя популяризации активных видов спорта

Занятия спортом являются важным защитным фактором организма, направленным на поддержание и укрепление здоровья. Регулярная физическая активность способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, помогает поддерживать нормальный вес тела, заботиться о психическом здоровье и повышать качество жизни.

Для кого-то спорт, а для кого-то физическая культура, но так или иначе, физическая активность будет оказывать положительное воздействие на состояние здоровья только при достаточной продолжительности и регулярности.

Малоподвижный образ жизни, напротив, может привести к развитию гипертонической болезни,

замедлению обмена веществ, повышению уровня холестерина в крови. Низкая физическая активность увеличивает риск развития ишемической болезни сердца на 30%, сахарного диабета 2 типа – на 27%, рака толстого кишечника и рака молочной железы – на 21-25%.

Необходимо регулярно выполнять физические упражнения умеренной интенсивности от 150 до 300 минут в неделю или выполнять упражнения более высокой интенсивности, но от 75 до 150 минут в неделю. Согласно научным исследованиям – достаточно 30 минут ежедневной активности умеренной интенсивности.

Сегодня, к популярным видам физической активности относятся: ходьба; езда на велосипеде; катание на коньках, лыжах, сноуборде; занятия спортом; активный отдых и игры.

Избегайте малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие. Распределяйте занятия равномерно в течение дня. Одно занятие должно занимать не менее 10 минут. Ежедневная утренняя зарядка (10-15 минут). Проходить часть пути на работу или в магазин пешком, в день рекомендовано делать 10000 шагов. Подниматься и спускаться по лестнице. Заниматься спортом не менее 150 мин. в неделю.

Регулярная физическая активность снижает риск: артериальной гипертензии; избыточной массы тела; онкологических заболеваний; инсульта, инфаркта миокарда; сахарного диабета; остеопороза; депрессии; преждевременной смерти.

*Помните, что движение – это жизнь!*

## НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ АКТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА



**РОСПОТРЕБНАДЗОР**  
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## ПОЧЕМУ ВОЗМОЖНЫ ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ?

- Сбор незнакомых или ложных грибов, в местах, где они накапливают соли тяжелых металлов, ядохимикаты – около дорог, в городских парках
- Токсичным может быть и съедобный гриб в засушливый период года или если место сбора было обработано пестицидами или ядохимикатами
- Незнание, как правильно приготовить грибы. В грибах много грибной клетчатки – хитина, который не только не переваривается, но и затрудняет доступ к перевариваемым веществам пищеварительным сокам



### СОВЕТ

Грибы рекомендуется предварительно отварить в течении 10 минут. Далее слить отвар и промыть. После этого готовим их как обычно



## ГРИБЫ. РЕКОМЕНДАЦИИ И СОВЕТЫ



Ежегодно в Российской Федерации регистрируется порядка одной тысячи пострадавших от отравления грибами, около 30 случаев заканчивается летальными исходами



### ПРАВИЛА ГРИБНИКА НЕ ЗНАЕШЬ – НЕ БЕРИ!

- Собирайте грибы вдали от дорог в экологически чистых районах
- Собирайте грибы в плетёные корзины – дольше будут свежими
- Срезайте гриб с целой ножкой
- Грибы необходимо подвергнуть кулинарной обработке в день сбора

### НЕЛЬЗЯ

- Собирать грибы в вёдра, полиэтиленовые пакеты или мешки – это приводит к быстрой порче грибов
- Собирать переросшие, червивые и неизвестные грибы
- Пробовать грибы во время сбора
- Мариновать или солить грибы в оцинкованной посуде и глиняной глазированной посуде
- Хранить грибы в тепле — это скоропортящийся продукт

### СОВЕТЫ ПОКУПАТЕЛЯМ

1. Не рекомендуется покупать свежие или сушёные грибы в местах стихийной торговли
2. Не покупайте грибные консервы, приготовленные в домашних условиях
3. На рынках и ярмарках к продаже грибы непромышленного производства допускаются только после проведения экспертизы контроля качества
4. Не покупайте грибы, если нарушена целостность упаковки или вообще отсутствует информация о товаре

### ЗАГОТОВКА ГРИБОВ

Из большой группы съедобных грибов только белый гриб, груздь настоящий, рыжик обыкновенный можно использовать для приготовления без предварительного отваривания



Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)