



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.

Помните, что движение – это жизнь!

НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ АКТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА



РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единый 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 заканчиваются 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 глазуреванной посуде
- Хранить грибы в тепле — это скоропортящийся продукт

СОВЕТЫ ПОКУПАТЕЛЯМ

- Не рекомендуется покупать свежие или сушёные грибы в местах стихийной торговли
- Не покупайте грибные консервы, приготовленные в домашних условиях
- На рынках и ярмарках к продаже грибы непромышленного производства допускаются только после проведения экспертизы контроля качества
- 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

