

Яркая тарелка – для здоровья

Неделя популяризации потребления овощей и фруктов

Это акция, цель которой - напомнить, яркая тарелка – это не просто красиво, а жизненно важно для здоровья.

Современный ритм жизни часто заставляет нас выбирать быстрые перекусы и готовые блюда, в которых мало витаминов и клетчатки. Между тем, регулярное употребление овощей и фруктов: пять порций или примерно 400 грамм в день – это базовый стандарт здорового питания, способный снизить риск хронических заболеваний, укрепить сердце и поддерживать обмен веществ.

Кстати, цвет тоже имеет значение. Каждый оттенок овощей и фруктов на тарелке несет свою пользу. Красные (помидоры, перец, арбуз) содержат ликопин, который защищает сердце. Оранжевые (морковь, тыква, абрикосы) богаты бета-каротином, улучшающим зрение и состояние кожи. Желтые (кукуруза, лимоны, болгарский перец) поддерживают иммунитет. Зеленые (брокколи, шпинат, огурцы) помогают печени и сосудам. Фио-

летовые (черника, баклажаны, сливы) укрепляют память и сосуды. Чем разнообразнее цвета на вашей тарелке – тем лучше работает организм.

Важно знать, что фрукты и овощи, выращенные в своем регионе, не проходят длительную транспортировку, поэтому сохраняют больше витаминов. Осенью самое время для тыквы, моркови, яблок, капусты, свеклы – наших природных суперфудов.

Например, в 100 граммах свеклы всего 43 калории, зато масса полезных веществ, включая бетаин, который улучшает обмен веществ и настроение.

Даже небольшие перемены – например, заменить круассан на фруктовый салат – дают заметный эффект уже через пару недель.

Как включить больше овощей и фруктов в рацион? Добавляйте их в каждый прием пищи. Делайте смузи и салаты вместо перекусов. Берите с собой яблоко или морковку – лучший «фастфуд» для здоровья. Старайтесь, чтобы половину вашей тарелки занимали овощи и фрукты.

Неделя популяризации потребления овощей и фруктов – отличный по-

О ПОЛЬЗЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Овощи и фрукты – это источник здоровья человека, молодости и красоты.

Содержат огромное количество витаминов, минералов, клетчатки и других веществ, необходимых для правильного функционирования человеческого организма.

Укрепляют иммунитет человека, защищают организм от различных заболеваний.

Содержат антиоксиданты - вещества, которые замедляют процесс старения организма.

Содержат витамины: каротин (провитамин А), витамины С, К и Р, также содержат сахарозу, фруктозу, пектины, клетчатку, крахмал, органические кислоты, минеральные соли.

Обладают антибактериальным действием: употребление чеснока, лука и цитрусовых во время простуды способствует подавлению действия болезнетворных бактерий на организм, а также сокращению количества микробов в ротовой полости.

Овощи поставляют в организм также минеральные вещества, такие как железо, магний, фосфор, кальций, калий и др.

Овощи и фрукты – низкокалорийны. Они являются неотъемлемой частью диет и лечебного питания людей, страдающих от избыточного веса.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

вод пересмотреть свои привычки. Начните с малого: замените один сладкий перекус яблоком или добавьте к обеду салат из сезонных овощей. Уже через пару недель вы почувствуете легкость, больше энергии и хорошее настроение.

Пусть ваша тарелка будет такой же яркой, как осень – и такой же полезной!

Информация и иллюстрации: vostpr.oblzdrav.ru, Арамильская городская больница

«Яблоко на ужин — и врач не нужен» О пользе овощей и фруктов

Овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ.

Польза плодовоовощной продукции неоспорима, поэтому они должны быть основой рациона человека для обеспечения нормального функционирования организма.

Согласно последним рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, необходимо потреблять не менее 400 грамм овощей и фруктов в день.

Оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека.

Потребление овощей и фруктов в достаточном (и даже выше рекомендуемого) количестве приносит многоплановую пользу:

- СПОСОБСТВУЕТ РОСТУ И РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ
- УВЕЛИЧИВАЕТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ
- СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
- ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА
- СНИЖАЕТ РИСК ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
- СНИЖАЕТ РИСК ОЖИРЕНИЯ
- СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ДИАБЕТА
- УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ КИШЕЧНИКА
- УЛУЧШАЕТ ИММУНИТЕТ

Неделя популяризации потребления овощей и фруктов

Бруцеллез животных – опасность для человека!

Бруцеллез (включая инфекционный эпидидимит баранов) – хронически протекающая инфекционная болезнь млекопитающих животных (далее – восприимчивые животные), характеризующаяся абортными, рождением мертвого или нежизнеспособного приплода, орхитами, эпидидимитами, артритом и бурситами. Возможно бессимптомное течение болезни (при инфекционном эпидидимите баранов). Бруцеллезом болеет человек

Источником заражения человека являются больные животные, мясо, молоко, молочные продукты, не прошедшие термическую обработку.

Возбудитель бруцеллеза устойчив к воздействию факторов окружающей среды, сохраняется в молоке до 10 календарных дней, сливочном масле – до 35 календарных дней, во внутренних органах, костях, мышцах и лимфатических узлах инфицированных туш – до 60 календарных дней, в шерсти, смушках – до 120 календарных дней. Возбудитель сохраняет жизнеспособность бессроно в замороженной продукции животного происхождения при температуре минус 8°C и ниже.

Инкубационный период при бруцеллезе составляет от 2 до 4 недель, при инфекционном эпидидимите баранов – от 3 до 17 недель.

Источниками возбудителя являются больные восприимчивые животные.

Передача возбудителя осуществляется алиментарным и контактными путями, в том числе при контакте с больными восприимчивыми животными, через поврежденную кожу, слизистые оболочки дыхательных путей, половых органов и желудочно-кишечного тракта, конъюнктиву.

Факторы передачи возбудителя – секреты и экскреты больных восприимчивых животных, абортинированные плоды, плодные оболочки и околоплодная жидкость, продукция животного происхождения, полученная от больных восприимчивых животных, корма, вода, инвентарь, и иные материально-технические средства, другие объекты внешней среды, контаминированный возбудителем, а также персонал, контактировавший с больными восприимчивыми животными.

Меры профилактики. В целях предотвращения возникновения и распространения

бруцеллеза владельцы восприимчивых животных обязаны:

1. Покупку, продажу, сдачу на убой, реализацию животноводческой продукции проводить только с ведома государственной ветеринарной службы, при обязательном наличии ветеринарных сопроводительных документов.

2. Предоставлять животных ветеринарным специалистам государственных ветеринарных учреждений для проведения плановых исследований, обработок и клинических осмотров, своевременно информировать государственную ветеринарную службу обо всех случаях внезапного падежа или одновременного массового заболевания восприимчивых животных, а также обеспечить изоляцию трупов павших восприимчивых животных.

3. Не допускать смешивания животных из разных стад, отар, групп при их выпасе и водопое.

4. Соблюдать зоогигиенические и ветеринарные требования при содержании, выпасе, перевозках, кормлении животных. Не допускать загрязнения окружающей среды отходами животноводства, соблюдать правила личной гигиены.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ



Кровь – Постоянное наблюдение за поголовьем животных и выявление больных с помощью серологических реакций



Вакцинация – живая противобруцеллезная вакцина



Убой – при получении положительной реакции на бруцеллез, скот отправляется на санитарную бойню

Плановые серологические исследования на бруцеллез проводятся в следующем порядке:

- крупного рогатого скота – 2 раза в год, исследованию подлежат животные с 4-месячного возраста (молочного направления), мясного направления – с 7-месячного возраста;
- овец, коз – 1 раз в год, исследованию подлежат животные с 4-месячного возраста;
- баранов (на инфекционный эпидидимит) – 2 раза в год, исследованию подлежат животные с 12-месячного возраста. Бараны, предназначенные для убоя, не исследуются на инфекционный эпидидимит баранов;
- хряков и маточного поголовья свиней – 1 раз в год в количестве 25% основного стада

- оленей (маралов) – 1 раз в год в количестве 25% от маточного поголовья;

- верблюдов – 1 раз в год, в количестве 25% от маточного поголовья.

При подозрении заболевания или гибели восприимчивых животных, о случаях несанкционированной торговли животными, кормами, мясом незамедлительно сообщать в ГБУСО Сысертская ветстанция по телефонам: 6-15-96; 8-908-928-58-20; 6-02-45; 8-922-185-87-55.

ПОМНИТЕ! Не предоставляя животных для проведения профилактических мероприятий, Вы подвергаете опасности себя и своих близких!