



## 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 поддержать 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. Страйтесь, чтобы половина 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 (привитамин А), витамины С, К и Р, также содержат сахарозу, фруктозу, пектин, клетчатку, крахмал, органические кислоты, минеральные соли.

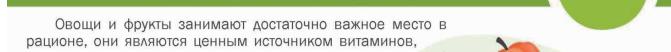
Обладают антибактериальным действием: употребление чеснока, лука и цитрусовых во время простуды способствует подавлению действия болезнетворных бактерий на организм, а также сокращению количества микробов в ротовой полости.

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.



### «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 плодово-овощной 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 многогранную пользу:

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



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),

характеризующаясяabortами, рождением мертвого или не-живеспособного приплода, орхитами, эпидидимитами, артритами и бурситами. Воз- можно бессимптомное течение болезни (при инфекционном эпидидимите баранов). Бру- целлезом болеет человек

Источником заражения чело-

века являются больные живот- ные, мясо, молоко, молочные

продукты, не прошедшие тер-

мическую обработку.

Возбудитель бруцеллеза

устойчив к воздействию фак-

торов окружающей среды, со-

храняется в молоке до 10 кален-

дарных дней, сливочном масле - до 35 кален-

дарных дней, во внутренних органах,

костях, мышцах и лимфатиче-

ских узлах инфицированных

туш - до 60 кален-

дарных дней. Возбудитель

сохраняет жизнеспособность

бессрочно в замороженной

продукции животного проис-

хождения при температуре ми-

нус 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 контактным 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, abortированные 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. Представлять 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, исследование 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 предоставления животных для проведения профилактических мероприятий, Вы подвергаете опасности себя и своих близких!