

COMUNICAT DE PRESA

În vederea prevenirii unor situații neplăcute cauzate de excesele alimentare sau pregătirea necorespunzătoare a alimentelor în perioada Sărbătorilor Pascale recomandăm următoarele:

Alegerea cu grijă a locului de unde se fac cumpăraturile:

- nu se vor face cumpărături de la vânzătorii ambulanți de pe marginea drumului, ci numai din locuri autorizate, unde produsele sunt păstrate în condiții de igienă avizate sanitar-veterinar și în termen de garanție, dat fiind faptul că există pericolul toxiinfecțiilor alimentare;

Verificarea valabilității produselor și a modului de depozitare, mai ales când este vorba de produse perisabile, precum: lactate, ouă, carne;

Depozitarea corespunzătoare:

- produsele perisabile trebuie depozitate corespunzător, refrigerate la temperaturile indicate pe etichete în condiții optime;

• Asigurarea igienei înainte de prepararea alimentelor:

-spălarea pe mâini cu apă și săpun de câte ori este nevoie;

-suprafețele destinate preparării alimentelor trebuie păstrate în condiții de maximă igienă;

• Prepararea corespunzătoare a alimentelor:

-alimentele se vor prepara la temperaturi suficient de mari pentru a distruge microorganismele care le-ar putea coloniza

-la prepararea maionezei pentru salate, a cremelor pentru prăjituri se vor folosi doar ouă foarte proaspete ;

• Evitarea contactului între alimentele crude neprelucrate și cele pregătite/gătite;

• Evitarea pregătirii alimentelor de către persoane care prezintă leziuni sau infecții ale tegumentelor;

Evitarea exceselor alimentare :

- Persoanele care până la sărbători, au consumat doar alimente de origine vegetală este recomandat să introducă treptat, în alimentație, produsele de origine animală și să le consume cu moderație. Alimentația din aceste zile trebuie să fie echilibrată, fără excese.

1. Ouăle trebuie consumate în cantități limitate, nu mai mult de două pe zi (datorită cantității mari de colesterol din gălbenuș), alături de legume proaspete de sezon.

Utilizați pentru vopsirea ouălelor numai vopsea care are avizul Ministerului Sănătății.

2. Carnea de miel (drob, friptură, etc.) să fie consumată în porții rezonabile, cu o bogată garnitură de legume: salată verde, salată de crudități, broccoli/conopidă, ciuperci, fasole verde, evitând pe cât posibil garniturile de cartofi, orez sau paste.

3. Puteți înlocui carnea de miel cu pește și/sau pui, care sunt mai ușor digerabile.

4. Alimentele (carnea și chiar legumele) să fie gătite, de preferință, la cuptor sau grătar, evitând prăjeala în grăsime (untură, ulei, etc.).

5. Dulciurile aduc un aport considerabil de calorii, de aceea trebuie consumate în cantități foarte reduse.

6. Alcoolul în exces, constituie, de asemenea, o abatere frecvent întâlnită cu prilejul sărbătorilor, ducând la apariția stării de ebrietate, însoțită sau nu de tulburări digestive, cardiace, etc. Se recomandă, așadar, un consum responsabil, moderat, inclusiv la cafea și tutun!

7. După o masă bogată se recomandă mișcare (mers pe jos, sport) nu este bine să ne așezăm în fața televizorului sau să dormim.

Consumarea alimentelor în exces, mai ales carne de miel și de porc, preparate tradiționale (drob, pască, cozonac, ouă roșii, maioneze etc.) și băuturi alcoolice, poate duce la :

- dispepsii gastro-intestinale (grețuri, balonări, dureri abdominale difuze, scaune diareice, etc.);
- crize de ulcer gastro-duodenal (dureri în abdomenul superior, vărsături alimentare, arsuri retrosternale, etc.);
- acutizarea colecistopatiilor cronice (dureri în abdomenul superior, grețuri și uneori vărsături, amar în gură, balonări, diaree, etc.);
- infarct de miocard și tulburări de ritm cardiac (dureri precordiale sau retrosternale, lipsă de aer, palpitații, senzația de frică etc.).

Dacă vă confrunțați cu simptomatologia mai sus amintită, prezentați-vă de urgență la medic!

Asistența de specialitate va fi asigurată în regim de urgență, prin liniile de gardă și UPU/CPU ale unităților sanitare publice din județ și prin intermediul centrelor de permanență.

Serviciile medicale acordate de medicii de familie în cadrul centrelor de permanență sunt gratuite și se adresează tuturor persoanelor care le solicită, indiferent de statutul de asigurat al acestora și indiferent pe lista cărui medic de familie sunt înscrise.

Director Executiv

Ec Rodica Bene