Żywność podczas upałów

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Gryficach informuje……

- W czasie upałów ważna jest odpowiednia dieta i nawadnianie organizmu.
- Najlepiej spożywać warzywa, owoce, nabiał i produkty wieloziarniste.
- Zdecydowanie ograniczyć mięso, tłuste potrawy, fast-food i alkohol.

Lato sprzyja zatruciom, najczęstszym powodem zatruć pokarmowych są produkty spożywcze, w których znajdują się bakterie lub ich toksyny, a także wirusy i pasożyty.

Co zrobić, aby uniknąć zatruć pokarmowych i złego samopoczucia?

- przestrzegaj podstawowych zasad higieny dotyczących mycia rąk,
- myj owoce i warzywa przed spożyciem,
- podczas wycieczek, pobytu na plaży spożywaj produkty tzw. „suche”,
- sprawdzaj terminy przydatności do spożycia wszystkich produktów,
- prawidłowo przechowuj żywność, w szczególności łatwopsującą się tj. : lody, ciasta z kremem, sałatki, produkty mleczne, gotowe kanapki z serem czy mięsem.