**Профилактика пищевых отравлений в новогодние праздники**

Как показывает статистика, частота пищевых отравлений значительно увеличивается в сезон праздников, в том числе и новогодних. В преддверии новогодних праздников, каждая хозяйка желает выделить свой стол особыми угощениями, которые понравились бы приглашенным гостям, но очень важно помнить о том, что новогодние яства должны быть не только вкусными, но и полезными. Кроме того, чтобы сильно не перегрузить желудок в эту ночь, необходимо соблюдать основные правила питания, которые позволят не только сохранить хорошее самочувствие после торжества, но и избежать таких последствий, как тяжесть в желудке, отравление и многих других.

Пищевое отравление в праздничные дни чаще всего вызывают готовые блюда – всевозможные многокомпонентные салаты (в первую очередь, заправленные майонезом и сметаной), кондитерские изделия с кремом, блюда из рубленого мяса, студень и др. Кроме готовых блюд причиной отравления могут стать плохо промытые ягоды, фрукты и свежие овощи, так как на их поверхности  могут оставаться возбудители кишечных инфекций.

Чтобы предохранить себя и окружающих от пищевых отравлений, необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- фрукты овощи являются актуальным продуктом на любой праздник. И это не удивительно: фрукты не только вкусные, но и имеют огромное преобладание перед остальными продуктами. Фрукты и овощи прекрасно помогут получить огромное удовольствие от праздничного стола и не набрать лишних калорий, а кислые сорта прекрасно помогают в расщеплении насыщенных жиров. Кроме того, они отличные помощники красоты и здоровья. Никто из гостей не останется равнодушным к такому виду питания на Новый год, так что можно смело ставить на стол больше ваз с мандаринами, бананами, яблоками и виноградом и другими овощами, фруктами;

- как уже было сказано, питание на Новый год должно быть не только вкусными, но и полезными, поэтому стоит разбавить меню из тяжелых для желудка мясных салатов, легкими салатиками из овощей. Например, салат из красного и зеленого перца, с добавлением легкого белого куриного мяса, консервированной фасоли и различной зелени, заправленный легким оливковым маслом, принесет много пользы: украсит Новогодний стол, разгрузит рацион новогодней ночи и обязательно понравится всем присутствующим;

- одно из важных правил питания — лучше есть чаще, но меньшими порциями. Нагрузив свой желудок за раз огромным количеством еды, человек ухудшает свое самочувствие во время торжества, поскольку пища будет дольше и тяжелее усваиваться организмом;

- движение — это красота и здоровье. Учитывая тот факт, что питание на Новый год очень насыщенное по сравнению с будничными днями, в новогоднюю ночь особенно важно много двигаться: при быстром танце или активной групповой игре, например, в снежки, организм будет расходовать в семь раз больше калорий, по сравнению с пассивным сидением за столом;

- готовя праздничные блюда своими руками, в первую очередь,  следите за чистотой рук, оборудования, кухонного инвентаря, помещений;

- сырые продукты и готовую пищу храните раздельно,  для их обработки пользуйтесь отдельными ножами и разделочными досками;

- если вы хотите защититься от риска пищевого отравления, откажитесь от приобретения готовых блюд, какими бы вкусными и дешевыми они ни были, избегайте покупки пищевых продуктов с истекшим сроком годности;

- массовые отравления в январские праздники более чем в половине случаев происходит по одной причине — людям жалко выбрасывать оставшиеся с Нового года продукты и они упорно продолжают их хранить, постепенно потребляя в пищу. Следует помнить, что срок хранения салатов в холодильнике не вечен;

- в новогодний праздник наступает такой момент, когда все присутствующие уже насытились и нет острой необходимости держать все тазики с салатами на столе. Для этого вовсе не обязательно убирать все продукты с новогоднего стола, достаточно будет оставить несколько ваз с парой небольших порций салата — на случай, если кто-то надумает перекусить. А самый лучший вариант — с самого начала держать основной объем продуктов в холодильнике, постепенно подкладывая их в салатницы, по мере того, как они будут пустеть;

- не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, но если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить);

- очень важно соблюдать правильный температурный режим и выдерживать необходимое для готовки время при обжаривании, отваривании мяса, птицы, яиц, морских продуктов и других ингредиентов для праздничных блюд – как известно, именно термообработка «убивает» вредоносные микробы. А вот недоваренное или недожаренное мясо часто становится причиной пищевых отравлений и заражения гельминтами;

В канун наступающего Нового года резко увеличиваются объемы продаж алкогольной продукции. Этим пользуются недобросовестные подпольные производители и продавцы суррогатного алкоголя и активно выбрасывают на рынок поддельную продукцию. Профилактика отравлений алкогольными суррогатами очень проста и доступна каждому. Не следует покупать алкоголь с рук или в сомнительных местах, для этого существуют магазины или винные отделы супермаркетов. При покупке нужно всегда обращать внимание на наличие акцизной марки, качественной этикетки и упаковки.

При наличии странного осадка или постороннего запаха напиток употреблять не следует. Самая же действенная профилактика - это не употреблять спиртное вообще, если есть сомнения в его качестве и безопасности.

При появлении первых признаков отравления алкоголем и его суррогатами необходимо срочно вызвать скорую медицинскую помощь. Выполнение этих несложных профилактических мер поможет сохранить своё здоровье и жизнь.

Соблюдение перечисленных рекомендаций поможет избежать неприятностей, связанных с пищевыми отравлениями и не омрачить праздник.