

Avand in vedere apropierea Sfintelor Sarbatori Pascale va adresam urmatoarele recomandari :

A. RECOMANDARI PENTRU AGENTII ECONOMICI

Calitatea alimentelor este foarte importanta pentru sanatate de aceea produsele alimentare (carne de miel si preparate, oua, lactate si brânzeturi, produse de patiserie si cofetărie) și nu doar acestea, trebuie să fie achizitionate numai de la comercianti autorizati, care pot certifica controlul sanitar al produselor.

Comercializarea produselor alimentare este permisa numai in spatii amenajate corespunzator, autorizate sanitar, dotate cu spatii frigorifice pentru produsele perisabile (oua, branzeturi si lactate, carne si preparate din carne, produse de cofetarie).

In momentul achizitionarii produselor alimentare, trebuie să se verifice aspectul organoleptic, in cazul celor ambalate - prezența etichetelor cu elemente de identificare a producătorului, ambalatorului, ingredientele, termen de valabilitate.

Ouăle trebuie sa aibă coaja și membrana normale, intacte si curate, termenul de valabilitate trebuie să fie ștampilat pe coaja; in cazul ouălor ambalate, termenul de valabilitate trebuie sa fie marcat pe ambalaj. Ouăle se păstrează până la desfacere sau consum in locuri curate, uscate, la temperaturi intre 0°C si +14°C, ferite de razele solare directe.

Prelucrarea carnii se va face la temperatura corespunzatoare, prin fierbere sau coacere si nu prin prajire, cu o igiena riguroasa a suprafetelor pe care se lucreaza si a vaselor utilizate si numai după ce ne-am spalat corect pe maini. Nu se va tine carnea cruda in frigider alaturi de mancarea gatita. Se va evita contactul carnii crude cu insectele.

In privinta fructelor si legumelor consumate in aceasta perioada, ele vor fi foarte bine spalate, atat cele de provenienta autohtona cat si cele din import. Legumele se vor consuma sub forma de salate, neprelucrate termic, pentru a pastra toate proprietatile nutritive.

B . RECOMANDARI PENTRU POPULATIE

1. Pentru persoanele care au tinut post, trecerea la alimentatia de sarbatori trebuie sa se faca progresiv si cu maxima prudenta, deoarece excesele alimentare pot produce mari neplaceri. Persoanele care nu au tinut post, pot sa renunte la

produsele animale, avand in vedere ca putem gasi in pietele noastre salate, spanac, ceapa, leurda, rosii, castraveti si multe alte verdeturi.

2. Consumati cantitati mici din alimentele dorite, nu faceti abuzuri intrucat cantitatea e foarte importanta in alimentatie .

3. Nu amestecati in stomac tot ce se afla pe masa de Pasti deoarece alimentele au timpi diferiti de digestie, iar unele combinatii alimentare sunt total contraindicate si pot provoca indigestii, balonari, etc

4.Trebuie consumata mai putina carne si mai multe salate pentru a neutraliza aciditatea carni.

5.Ouale trebuie consumate cu masura, deoarece o multime de alte preparate din aceasta perioada contin oua si astfel efectul lor se sumeaza .

6.Evitati consumul excesiv de alcool.

7. Evitati consumul excesiv de dulciuri in aceasta perioada .

8. Consumati cu moderatie sau renuntati la bauturile acidulate si colorate (ele contin si mult zahar si multe alte substante care pot afecta starea de sanatate).

9. Bete apa minim 2 l /zi.

10. Faceti miscare cel putin 30 minute/zi.

11. Pacientii cu afectiuni cronice (hipertensiune, afectiuni gastrice, hepatice, pancreatice, etc.) sunt sfatuiti sa nu intrerupa tratamentul in aceasta perioada si sa adopte un stil de viata sanatos.

Recomandăm populației sa evite automedicatia, iar la primele semne de boala să se adreseze medicului pentru stabilirea diagnosticului si a conduitei terapeutice.