

Роспотребнадзор советует. Осторожно солнце.

Специалисты не делают больших различий между тепловым и солнечным ударом. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда человек ходит на солнце с непокрытой головой. За частую это случается с детьми. Чем меньше возраст ребенка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребенка иногда может уже случиться во время приема световоздушных ванн. Первая помощь при тепловом или солнечном ударе:

- немедленно увести человека с солнца, в прохладное место и положить в горизонтальное положение;
- вызвать бригаду скорой помощи;
- снять верхнюю одежду;
- включить вентилятор;
- приложить холодные компрессы на тело;
- если человек в сознании напоить его прохладной подсоленной водой.

Роспотребнадзор предупреждает. Рекомендации по выбору арбузов и дынь.

В связи с началом продаж бахчевых культур Роспотребнадзор рекомендует придерживаться нескольких простых правил при выборе арбузов и дынь.

Нужно знать, реализация бахчевых культур должна осуществляться на санкционированном месте, в наличии должен быть полный пакет сопроводительных документов, подтверждающих качество и безопасность бахчевых культур (декларация о соответствии); у продавца должна быть на рабочем месте информация о юридическом лице, реализующем арбузы, вывеска с указанием времени работы, весы, продажа бахчевых культур осуществляется при наличии ценников. Потребитель вправе потребовать у продавца документы на продукцию. Продавцы обязаны иметь личные медицинские книжки, проходить в установленном порядке медицинские осмотры и гигиеническую подготовку, работать в чистой санитарной одежде, соблюдать правила личной гигиены.

По правилам торговли арбузы, должны храниться на специальных стеллажах, а не на земле навалом. Вырезать кусочек на пробу или разрезать арбуз на части строго запрещено - в месте разреза очень быстро размножаются вредные микроорганизмы.

Хороший зрелый арбуз крупный, имеет целостностный покров, цвет корки яркий и контрастный, светлое пятно на боку, которое отлежал арбуз, должно быть максимально желтым, даже оранжевым.

Не стоит выбирать ни самый крупный, ни самый маленький среди арбузов: ягоды одной степени зрелости не слишком отличаются размерами. Перед тем как разрезать плоды, не забывайте тщательно их вымыть теплой водой с мылом, так как частички почвы, пыли, микроорганизмы, находящиеся на кожуре, попав внутрь плода, очень быстро размножаются, что может привести к кишечной инфекции. Разрезанные арбузы и дыни нужно хранить только в холодильнике. Если после разреза обнаружится, что купленный вами арбуз имеет кислый запах, его ни в коем случае нельзя есть, так как можно получить пищевое отравление.

Достоверно определить наличие нитратов можно только лабораторным путем, но следует обратить внимание на следующие моменты. Цвет мякоти «плохого» арбуза интенсивно ярко-красный с небольшим фиолетовым оттенком; волокна, идущие от сердцевины к

корочке, не белые, как положено, а со всеми оттенками желтого; у «неправильного» арбуза поверхность среза гладкая, глянцевая, тогда как в норме она должна искриться крупинками.

Помните основные вредные вещества, если они в арбузе есть, находятся около корки.

Дыни, как и арбузы, выбирают по тем же правилам, но есть и различия. У дыни противоположная сторона от хвостика должна быть чуть мягкой, если твердая, то это признак того, что дыня незрелая. Если щелкнуть по дыне, звук должен быть глухим. От дыни обязательно должен исходить аромат, если его нет, этот плод покупать не стоит.

Так же надо помнить, что арбузы и дыни содержат много клетчатки и сахара и употреблять их маленькими детям и людям с заболеванием желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы надо с осторожностью и в небольших количествах-не более 100 грамм за один прием пищи.