

RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIE

Având în vedere ca, urmeaza perioada **Sărbătorilor Pascale**, Direcția de Sănătate Publică a Județului Cluj atenționează cetățenii cu privire la riscurile la adresa sănătății publice.

Produsele alimentare specifice Sărbătorilor Pascale (carne de miel și preparate, ouă, lactate și brânzeturi, vopsea de ouă, pâine, produse de patiserie și cofetărie, etc.) trebuie să fie achiziționate numai din surse autorizate sanitar și sanitar veterinar. Desfacerea lor către consumatori se permite numai în spații amenajate corespunzător, autorizate sanitar, dotate cu spații frig pentru produsele perisabile (ouă, brânzeturi și lactate, carne și preparate din carne, produse de cofetărie).

În momentul achiziției produselor alimentare, trebuie să verificați aspectul, în cazul celor ambalate prezența etichetelor cu elemente de identificare a producătorului, ambalatorului, ingredientele, termenul de valabilitate.

Ouăle trebuie să aibă coaja intactă și curată, termenul de valabilitate să fie ștampilat pe coajă, în cazul ouălor ambalate și pe ambalajul de desfacere. Ouăle trebuie păstrate până la desfacere sau consum în locuri curate, uscate, ferite de razele solare directe sau alte surse de căldură.

Atenționăm pacienții cu afecțiuni cronice cu privire la necesitatea respectării cu stictețe a tratamentului recomandat de că medic, cu evitarea exceselor alimentare și a consumului de alcool.

Alimentația din aceste zile trebuie să fie echilibrată, iar cuvântul de ordine este "moderație".
Iată câteva sfaturi simple care vă pot ajuta să petreceți cu bine aceste sărbători:

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.
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. **Alimentele** (carnea și chiar legumele) să fie gătite, de preferință, la cuptor sau grătar, **evitând prăjeala** în grăsime (untură, ulei, etc.).
4. **Dulciurile** aduc un aport considerabil de calorii, de aceea trebuie consumate în cantități foarte reduse. Atenție la ciocolată: un ou de ciocolată, de exemplu, are circa 500 de kcal și 32 g de lipide!!
5. **Alcoolul** în exces, constituie, de asemenea, o abatere frecvent întâlnită cu prilejul sărbătorilor, la noi, 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!

După o masă bogată este bine să facem **mișcare** și nu să ne așezăm în fața televizorului sau să dormim. De asemenea, dacă masa durează mai multe ore, se recomandă pauze mai lungi între feluri, timp în care se pot face plimbări în aer liber sau alte activități fizice.

Nu în ultimul rând, recomandăm **respectarea regulilor de igienă**, pentru a preveni toxiinfecțiile alimentare:

- nu consumați carne insuficient tratată termic;
- nu folosiți ouă de rață/gâscă la prepararea cremelor, prăjiturilor, maionezei;
- păstrați alimentele ușor alterabile (carne, pește, ouă, maioneză, creme) la frigider;
- mențineți igiena mâinilor, spălându-vă frecvent, ori de câte ori este nevoie.

DIRECTOR EXECUTIV,
Dr. Mihai Moisescu-Goia

