

РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДНАМ: Как правильно выбрать продукты к Масленице.

Следование нижеприведённым рекомендациям поможет не только приготовить вкусные блины, но и избежать возможных отравлений на масленичной неделе.

Покупая муку для блинов, обращайте внимание на ее сорт. Самый нежный сорт муки — это высший, потому что мучные частички (0,1-0,2 мм) мельче, чем в остальных сортах. Однако в ней меньше всего полезных веществ, в отличие от муки грубого помола. Лучше покупать муку в бумажных пакетах, чтобы она могла «дышать» и дольше сохранять свои свойства. Мука должна быть без посторонних включений.

Вместо белой пшеничной муки высшего сорта можно взять овсяную, ячменную, гречневую, ржаную, цельнозерновую или их смесь. Это поможет снизить калорийность блинов и повысить их полезные свойства.

При выборе молока необходимо обращать внимание на целостность упаковки: если она нарушена, то товар покупать нельзя. Внимательно изучайте информацию о продукте, так как состав продукта не всегда соответствует его наименованию, обращайте внимание на дату изготовления и срок годности. Сырое молоко можно купить на рынке, но только если у продавца есть заключение ветеринарно-санитарной лаборатории, а перед употреблением его надо обязательно прокипятить. Хорошо делать блины на кефире, советуем выбирать продукт пониженной жирности.

Первое, на что следует обращать внимание при выборе сливочного масла, это состав. Самое главное правило: в сливочном масле не должно быть растительных жиров. Для изготовления масла используется: основное сырье (молоко коровье, сливки, молоко обезжиренное, пахта, молоко цельное сухое (для нормализации), молоко сухое обезжиренное (для нормализации)), функционально необходимые компоненты (препараты и концентраты бактериальные молочнокислых микроорганизмов), пищевые добавки (каротин (E160a), соль поваренная пищевая).

Покупая сметану, обратите внимание на наименование – должно быть четко прописано название «сметана». Под уменьшительно-ласкательными «сметанка» или «сметания» часто скрывается сметанный продукт на основе растительных жиров. Состав должен содержать сливки, закваску, молоко или молочные продукты. Никаких растительных жиров, ароматизаторов, загустителей, консервантов в традиционной сметане быть не должно.

При покупке яйца куриного необходимо помнить о том, что не допускается продажа яиц в отделах (секциях) организаций торговли, реализующих нефасованные продукты, готовые к употреблению. Запрещена реализация яиц с истекшим сроком годности, а также с загрязненной скорлупой, с дефектами. Не забывайте проверять качество яиц в местах их продажи на овоскопе.

Растительное масло после приобретения важно правильно хранить. Совершенно неправильно хранить масло в открытой емкости. Можно перелить масло в стеклянную емкость, но обязательно закрытую. Хранить емкость с маслом нужно в темном месте: закрытой полке или холодильнике, поскольку на свету разрушается ценный витамин Е – природный антиоксидант, содержащийся в масле. Используйте минимальное количество масла при выпекании блинов, чтобы снизить калорийность блюда. Старайтесь уменьшить количество сахара в рецептуре.

При покупке готовых замороженных блинов в первую очередь следует обращать внимание на внешний вид продукции, условия хранения и сроки годности. На каждой упаковке должна быть этикетка, содержащая следующие сведения: наименование продукции, состав, дату изготовления, срок годности, условия хранения, наименование и место нахождения изготовителя, показатели пищевой ценности, сведения о наличии в пищевой продукции компонентов, полученных с применением генно-модифицированных организмов (ГМО) — в случае если они применялись при производстве пищевой продукции, единый знак обращения продукции на рынке государств - членов Таможенного союза.

Блины могут быть упакованы в полиэтиленовую или картонную упаковку. Конечно, полиэтиленовая значительно упрощает выбор, ведь есть возможность рассмотреть продукт. Все блинчики должны быть примерно одинакового размера, плотно свернутыми, цвет их может быть от кремового до слегка коричневого, они не должны слипаться. Если вы увидели или поняли при встряхивании, что блины слиплись, это свидетельствует о неправильном их хранении и повторном замораживании. Еще одним признаком повторной заморозки является потемневшее тесто



блинчиков. Блины должны храниться при температуре, установленной изготовителем и указанной на этикетке продукции.

Внимательно изучите состав готовых блинов. В идеале они должны быть изготовлены из муки, молока и куриных яиц. Однако, использование в составе блинов сухого молока, яичного порошка и растительного белка не запрещено.

Ведущий специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.



Топ-5 вариантов диетической начинки для блинов.

Если смотреть с точки зрения диетологии, блины не самый полезный продукт. Белая мука, сахар, обжаривание в масле превращают тонкий блинчик в углеводно-жировую бомбу. А если добавить еще шоколадной или арахисовой пасты, варенья или заварного крема на манер французских крепов, то за одно чаепитие можно легко набрать суточный минимум калорий.

Снизить калорийность блинов поможет правильная начинка. Представляем пять вариантов, которые вполне вписываются в каноны здорового питания:

Мясная начинка. Используйте постные части филе говядины, курицы или индейки. Попробуйте обойтись без обжарки на масле – лучше запеките или отварите мясо. Добавьте горсть петрушки, зеленого лука и молотого перца. Финальный аккорд – при подаче замените сметану на греческий йогурт и добавьте к блинам порцию свежих овощей. Получится отличный, здоровый прием пищи с достаточным количеством белка, клетчатки и углеводов.

Сырная начинка. Брынза – отличный вариант для наполнения блинов. Выбирайте нежирный рассольный продукт – при небольшой калорийности он содержит много белка. А еще это источник кальция и фосфора. Добавьте в брынзу пару ложек йогурта, немного сладкого перца и побольше зелени (петрушку, зеленый лук, базилик). Если любите поострее, можно добавить и чили.

Сладкая начинка. Попробуем заменить варенье на свежий домашний джем, в котором будет минимум сахара. Для приготовления возьмите пакет любимых замороженных ягод, например, клубнику или малину, поместите в кастрюлю, налейте в емкость пару ложек воды, выдавите сок апельсина и добавьте ваниль. Доведите смесь до кипения, поварите несколько минут – ароматная и некалорийная добавка к блинам готова.

Фруктовая начинка. Любите яблоки? Обычно начинку из этих фруктов подвергают долгому тушению с добавлением сахара и сливочного масла. Но не в нашем случае. Мелко порежем яблоко, добавим щепотку корицы, апельсиновый сок или немного воды. Заменяем белый сахар на изюм – так можно добавить не только сладости, но и полезного калия для сердца. И не стоит долго варить, лишь припустите яблоки несколько минут.

Ведущий специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.



Как правильно выбрать муку.

Какими получатся блины, во многом зависит от сорта муки и помола. Мука для блинов может быть разных видов: пшеничная, ржаная, гречневая, рисовая, кукурузная, овсяная, гороховая, тонкого помола или обдирная.

Сорта муки Самая лучшая мука имеет белоснежный цвет, а также маркировку «высший сорт». Это распространенное заблуждение. Пшеничная мука высшего сорта используется для выпечки сдобных хлебобулочных изделий без начинки или кондитерских изделий. Мука высшего сорта очищается от зерновых оболочек. Тесто подходит быстро, однако в нем отсутствуют калий, магний, витамины группы В, в нем мало клейковины.

Мука первого сорта хороша для несдобной выпечки. Пирог будет богат фосфором и кальцием, черствеет он медленней.

Мука второго сорта перемалывается вместе с оболочкой зерна. Витамины и минералы, присутствующие в зерновых, в ней полностью сохраняются! Вот только тесто получается не особо пышным, поднимается медленно, сами изделия быстро черствеют. Мука второго сорта используется для выпечки блинов и блинчиков, вафель, приготовления вареников и пельменей.

Цвет муки высшего сорта должен быть исключительно белым, с легким кремовым оттенком. Некачественный продукт можно распознать, добавив в муку немного воды. Качественная мука сохранит белый цвет, а некачественная изменит его. Присутствие красноватых оттенков обусловлено примесями отрубей, голубоватых оттенков – использованием не полностью созревшего зерна для помола, либо примесью сорных семян. Понюхайте упаковку муки. Если ощущается затхлый запах, такую муку покупать не стоит – вероятно, она давно лежит на полке. Качественная мука пристаёт к руке, легко сжимается, издавая при этом «хрустящий» звук. Если мука сворачивается в плотные комки – она влажная. Это говорит о том, что, во-первых, вас обвесили, а во-вторых, хранить такую муку долго не удастся. Если же мука, наоборот, при сжатии рассыпается – значит, в ее составе много минеральных веществ, либо отрубей. «Пушистость» муки расскажет о том, что ее изрядно разбавили крахмалом или мучной пылью. Щепотку муки, немного согретой дыханием, положите в рот: хороший товар имеет присущий муке нежный, приятный, сладковатый вкус. Несвежая мука горчит, ощущается неприятный привкус плесени. Разжеванная мука может во рту становится слегка тягучей – это значит, что она имеет клейковину. Мука не должна хрустеть, так как хруст означает присутствие различных минеральных примесей или даже песка. Если мука на вид зернистая, не нежная на ощупь, то в ней также есть минеральные вещества.

Общие советы по выбору муки: Помещения для хранения и реализации муки должны быть чистыми и сухими, без лишних посторонних запахов, без вредителей и насекомых. Мука теряет хлебопекарные свойства, если находится в помещении с высокой влажностью. Если вы видите, что в магазине муку хранят недалеко от рыбного отдела с аквариумом для живой рыбы – лучше от покупки воздержаться.

Не стоит покупать муку впрок. Если мука хранится больше 3 месяцев, перед применением ее необходимо просеять. В процессе просеивания любая мука наполняется воздухом, что делает выпечку более пышной.

Муку покупать лучше в бумажных пакетах, чтобы она «дышала» и дольше сохраняла свои свойства. Муку, которая хранится в полиэтиленовом пакете, надо периодически встряхивать, если же она хранится более трех месяцев, то просеивать.

Не покупайте муку на рынках, возможна ситуация, когда продукцию небольших фирм фасуют в пакеты известных предприятий.

В так называемую «группу риска» чаще всего попадают давно знакомые покупателям производители, новых подделывают реже. Чтобы не купить подделку, обязательно читайте информацию, указанную на упаковке. Там должны быть обозначены: вес пачки, срок хранения, условия хранения, дата изготовления муки, логотип предприятия, его телефон и адрес.

Ведущий специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.

Все о крупах.



Чем полезны разные виды круп. Крупы относятся к сложным углеводам - они дают сытость и энергию надолго, не приводя к появлению лишних жировых отложений. Поэтому каша - отличный вариант основного блюда для завтрака.

Содержание белка, витаминов группы В и микроэлементов делает крупы полезным для всех возрастов, а содержание сложных углеводов (преимущественно крахмала) высокоэнергетическим легкоусвояемым завтраком. Сладкие молочные каши по праву занимают важное место в детском питании, давая силы для подвижных игр, белок и микроэлементы для роста и развития. Для желающих похудеть каши на воде обеспечат поступление в организм сложных углеводов, надолго обеспечат ощущение сытости и приток энергии.

Овсяная крупа – одна из самых полезных и питательных круп. В ней около 12% белка, 65% углеводов, почти в два раза больше ценных растительных жиров, чем в гречке – 5,8%, не говоря уже о витаминах и различных минеральных веществах. Овсянка содержит пищевые волокна – бета-глюканы, связывающие холестерин, микроэлементы – магний, фосфор, кальций, железо, натрий, цинк; витамины группы В, РР, Е; аминокислоты, в частности метионин, отвечающий за работу нервной системы, антиоксиданты, повышающие сопротивляемость организма, протеины, способствующие развитию мышечной массы, растворимую клетчатку, способствующую очищению организма. Из овсяной крупы можно приготовить не только каши, но и кисели, овсяное печенье и котлеты, но и много других вкусных и полезных блюд.

Перловая крупа – это очищенные от цветочной пленки и отшлифованные зерна отборного ячменя. Из ячменя вырабатывают два вида круп: перловую и ячневую. Перловая крупа содержит 9,3% белка, 73,7% углеводов, 1,1% жира. В перловой крупе присутствует практически весь необходимый для человека набор полезных веществ: витамины группы В, А, РР, Е, макро- и микроэлементы, фосфор, железо, натрий, калий, кальций, магний, марганец, медь. Надо отметить, что перловая крупа – лидер по количеству фосфора, в ней содержится также большое количество лизина. Эта аминокислота оказывает противовирусное действие, поддерживает жизненный тонус организма, участвует в выработке коллагена. Перловая крупа содержит большое количество клейковины – белкового вещества хлебных зерен, которая необходима людям, страдающим болезнями желудочно-кишечного тракта. Перловая каша – традиционное блюдо русской кухни. Перловую крупу используют для приготовления супов, рассыпчатых и вязких каш.

Ячневую крупу получают из дробленого, но не шлифованного ячменя, поэтому клетчатки в ней больше, чем в перловой. Семена ячменя очень питательны, содержат белки, жиры, углеводы, ферменты, витамины В, D, Е, РР, минеральные вещества – кальций, магний, фосфор, железо. Ячневую крупу используют для гарниров, запеканок, вязких и жидких каш.

Рис – целебный злак, идеальный продукт, который служит отличным источником сложных углеводов и качественного белка. Среди круп рис занимает первое место по биологической ценности белка и содержанию высококачественного крахмала – 77,3%. К тому же в нем есть богатый набор витаминов – В1, В2, В6, РР, Е и участвующая в кроветворении фолиевая кислота, которая является важным средством профилактики малокровия. Рис легко усваивается и является незаменимым продуктом для людей, страдающих болезнями пищеварительной системы, отлично сочетается с овощами, бобовыми и стручковыми культурами. Более высокий процент питательных элементов впитывается организмом из пищи, в которой рис является одним из ингредиентов.

Гречневая крупа содержит в среднем 14% белков, 67% крахмала, более 3% жиров, богата витаминами В1, В2, В6, Р, РР, минеральными веществами – фосфором, калием, марганцем, кальцием, железом, магнием. Гречневая крупа – лидер среди злаков по содержанию витаминов группы В, которые помогают бороться со стрессами и бессонницей. Гречневая каша – одна из самых полезных каш, имеет высокую питательную ценность, обладает антиоксидантными свойствами, способствует выведению из организма избыточного холестерина и ионов тяжелых металлов, снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.



Манную крупу изготавливают из зерен пшеницы. Центральная часть зерна, его сердцевина, делится на мелкие частицы. В манной крупе много крахмала – 73%, белка – 11,3%, но почти нет клетчатки – 0,2% и жира – 0,7%. Манная крупа содержит витамины В1, В2, В6, Е, минеральные вещества – калий, кальций, натрий, магний, фосфор, железо. Процесс приготовления манной крупы значительно быстрее, чем других круп, поэтому манная каша сохраняет все полезные вещества. Манная крупа обладает высокой калорийностью и питательной ценностью, характеризуется высокой усвояемостью, поэтому рекомендуется диетологами при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в послеоперационный период.

Пшеничную крупу получают из проса, она содержит около 12% белка, 69,3% углеводов, 3,3% жиров, биологически активные аминокислоты и витамины В1, В2, В5, РР. Пшено является одним из основных поставщиков растительных белков и углеводов, содержит необходимые организму микроэлементы – железо, золото, фтор, магний, марганец, кремний, медь, кальций, калий и цинк. Пшено незаменимо в любом рационе, это доступный и традиционный продукт. Содержание клетчатки обеспечивает работу желудочно-кишечного тракта, очищает организм от шлаков, токсинов, снижает уровень холестерина в крови. Пшено используется для приготовления каш, фарша, запеканок, традиционных русских блюд с тыквой, печенкой или яйцами.

Пшеничная крупа вырабатывается из твердых сортов пшеницы. В связи с тем, что стекловидность твердой пшеницы близка к 100%, практически все частицы крупы одинаковы по консистенции и одновременно развариваются. Это уникальный источник энергии, продукт для тех, кто ведет активный образ жизни. Обладает высокой пищевой ценностью, используется для приготовления каш, супов, запеканок, биточков, котлет, пудингов. Имеет большое значение в детском и диетическом питании.

Кукурузная крупа – уникальный источник витаминов, микро- и макроэлементов. Ее зерна содержат соли калия, фосфор, магний, медь, витамины группы В, Е, каротин, ферменты, крахмал. Кукурузная каша считается одним из самых низкокалорийных продуктов, способных выводить из организма жиры. Эта крупа используется для приготовления каш и запеканок.

Для того чтобы каши были вкусными, необходимо придерживаться некоторых основных правил. Крупу нужно тщательно перебрать и промыть водой. Рис, пшено и перловую крупу лучше мыть сначала теплой водой (40-50 0С), а затем горячей (60-70 0С), ячневую – только теплой. Крупы перед готовкой лучше замачивать на несколько часов или даже на ночь, чтобы сократить время приготовления каши. Чем меньше крупа подвергается тепловой обработке, тем больше полезных веществ в ней сохраняется.

Ведущий специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.



Омега-3: топ-5 продуктов.

Жирные кислоты необходимы организму, одну из важнейших групп представляют кислоты омега-3. Рассказываем, почему они незаменимы и где содержатся.

Комплекс омега-3 относится к полиненасыщенным жирным кислотам (ПНЖК). Он нужен нам для поддержания жизненно важных функций. Без омега-3 кислот не могут нормально функционировать нервная и иммунная системы; из них синтезируются гормоноподобные вещества, регулирующие течение воспалительных процессов, свертываемость крови, сокращение и расслабление стенок артерий. Кроме того, доказана важная роль омеги-3 в процессе интеллектуального развития ребенка.

Сейчас известно 11 кислот, входящих в группу омега-3, однако наиболее ценными считаются три: эйкозапентаеновая (ЭПК), докозагексаеновая (ДГК) и альфа-линоленовая (АЛК). ЭПК способствует ослаблению хронических воспалительных процессов, ДГК поддерживает работу нервной системы, АЛК используется как источник энергии, а также защищает сердце.

Наш организм не способен самостоятельно синтезировать кислоты омега-3 из более простых веществ (условным исключением считается АЛК, о которой будет сказано ниже). Получать их мы можем только извне, с пищей, поэтому очень важно включать в свой рацион продукты, содержащие этот комплекс. Сегодня в питании большинства людей, к сожалению, наблюдается нехватка омеги-3, а между тем норма составляет 0,8–1,6 г/сутки, или 1–2% от калорийности суточного рациона. Кислоты этой группы содержатся в основном в растительных маслах и семенах, рыбе и морепродуктах, а также некоторых орехах. Мы выделили пять продуктов, наиболее богатых омега-3 ПНЖК.

Льняное масло. Среди доступных на нашем рынке продуктов льняное масло занимает одну из лидирующих позиций по содержанию омега-3 жирных кислот. На 100 г приходится 53 г. Это альфа-линоленовая кислота, которая, помимо прочего, ценна тем, что, попадая в организм, может превращаться в другие важные формы омеги-3: эйкозапентаеновую и докозагексаеновую кислоты. Льняное масло также богато витаминами Е и К, в нем есть и другие ненасыщенные жирные кислоты (омега-6 и омега-9). Сейчас в продаже можно найти несколько видов льняного масла, и выбирать лучше нерафинированное холодного отжима. Только помните, что хранить его долго нельзя, масло быстро окисляется. Жарить пищу на нем тоже нежелательно. Лучше просто заправлять салаты, каши, смешивать с кефиром или йогуртом. Омега-3 кислоты в достаточном количестве встречаются также в рыжиковом, конопляном, соевом, рапсовом, горчичном маслах.

Семена чиа. На нашем рынке эти семена появились недавно, зато в Южной Америке, на их родине, чиа были известны задолго до появления Колумба. Индейцы готовили из них масло и лекарства. Сейчас семена стали популярны и у нас, что неудивительно, ведь они очень полезны. Содержание омеги-3 в чиа довольно высоко – 17,83 г на 100 г. Кроме того, в них есть витамины (В1, В2, РР) и целый комплекс микро- и макроэлементов: кальций, калий, магний, фосфор, железо, марганец, медь, селен, цинк. Чиа благотворно влияют на пищеварительную систему, укрепляют кости, регулируют уровень сахара в крови, улучшают состояние кожи и волос. Добавлять зерна можно куда угодно: в каши, салаты, пудинги, смузи. Полезно также смешивать их с йогуртом, кефиром, молоком.

Печень трески. Печень трески нам хорошо знакома, в России ее традиционно использовали в кулинарии. Это невероятно ценный продукт. По количеству омега-3 жирных кислот он превосходит мясо красных и белых рыб – на 100 г приходится 16,51 г. Кроме того, печень трески богата витаминами и другими полезными элементами. Например, в ней много А, D, Е, В2, В6, В9, РР, меди, кобальта, натрия, хлора, фосфора, молибдена, магния. Однако следует помнить, что это довольно калорийный продукт, поэтому есть его надо в умеренных количествах. И сочетать желательно с отварным картофелем, цельнозерновым хлебом, крупами и овощами. Сейчас в магазине большой выбор консервированной печени трески. Покупать лучше ту, которая изготовлена из свежего, а не замороженного сырья. Идеальный вариант – когда на этикетке написано «изготовлено в море из свежей печени» или «изготовлено на корабле». Лучшая печень у нас делается в Мурманске и Архангельске. Также обращайте внимание на состав, там должно быть всего три ингредиента: тресковая печень, соль и специи, никакого жира и растительных масел.



Лосось атлантический (семга). Рыба – оптимальный источник омега-3 кислот, она обязательно должна быть на вашем столе. Один из лидеров среди морских видов, атлантический лосось, содержит 2,68 г омега-3 на 100 г. В нем также есть витамины группы В, витамины D, E, PP, калий, кобальт, медь, селен, хром и другие элементы. Рыба усваивается организмом на 98%, в состав входит много белка и жира, поэтому она чрезвычайно питательная. Регулярное употребление лосося улучшает состояние кожи, волос и ногтей, он полезен для нервной системы, в частности, повышает устойчивость организма к стрессам, стимулирует мозговую деятельность, полезен для здоровья глаз и пищеварительной системы. Всех ценных качеств этого продукта не перечислить. Вообще, чтобы пополнять запас омега-3 кислот (прежде всего эйкозапентаеновой и докозагексаеновой) в организме, нужно включать в рацион различную рыбу. Помимо лосося, в топ-3 входят атлантическая скумбрия и сельдь. Также богаты омегой-3 анчоусы, кижуч, мойва, сардины, тунец, форель, барабулька и другие виды. Не забывайте и про морепродукты: икру, кальмары, мидии, моллюски.

Грецкий орех. Из всех орехов у грецкого самый высокий уровень содержания омега-3 – 9,08 г на 100 г. В нем также есть омега-6 и омега-9, комплекс витаминов (группа В, E, PP, K) и других необходимых элементов (калий, кальций, магний, фосфор, железо, марганец, медь, селен, цинк). Так что грецкие орехи чрезвычайно полезны. Они хорошо влияют на работу мозга, снижают уровень «плохого» холестерина, укрепляют кости и сосуды, улучшают сон, нормализуют микрофлору в кишечнике. Однако этот продукт очень калорийный, поэтому злоупотреблять им не стоит. Избыток может перегрузить печень и негативно сказаться на работе желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы. 30 г (5–7 ядрышек) в день вполне достаточно для здорового человека; максимальное количество – 50 г (7–10 ядрышек).

Вообще, при планировании рациона не забывайте одно из главных правил здорового питания – все хорошо в меру. Помимо комплекса омега-3 необходимо пополнять запас и других жирных кислот, в частности, омега-6. Так, согласно рекомендациям экспертов, соотношение омега-6 к омега-3 должно быть 5–10:1.

И конечно, не перебарщивайте. Избыток полиненасыщенных жирных кислот может привести к проблемам со здоровьем.

В России оптимальным уровнем потребления омега-3 жирных кислот считается 1 г в сутки, максимальный – 3 г. В среднем врачи рекомендуют употреблять 1,5-2 г.

Приведем примеры морской рыбы, где омега-3 больше всего (из расчета на 100 г):

- лосось дикий свежий – 2,5 г;
- лосось фермерский – 1,4 г;
- скумбрия свежая – 2,7 г;
- анчоусы – 1,45 г;
- сельдь – 1,7 г;
- сардины – 0,98 г;
- тунец – 0,13 г;
- форель – 0,94 г.

Взрослому человеку достаточно употреблять такую пищу два раза в неделю, чтобы восполнить дефицит питательных веществ. Морепродукты также богаты омега-3. Например, в креветках содержится 0,31 г жирных кислот.

В растительных маслах вы также найдете омега-3. На 100 г продукта показатели следующие:

- льняное масло – 53,3 г;
- рапсовое масло – 9,1 г;
- соевое масло – 7,0 г.

Среди орехов самый богатый на омега-3 – грецкий. Чтобы получить суточную дозу жирных кислот, достаточно съесть 5 штук в день.

Ведущий специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.



Всемирный день борьбы с туберкулезом.

Как и в прошлом году, Всемирный день борьбы с туберкулезом (24 марта) будет проходить под девизом "Да! Мы можем ликвидировать туберкулез!" Туберкулез по-прежнему остается одним из самых смертоносных заболеваний в мире, и в последние годы отмечается тревожный рост числа случаев туберкулеза с лекарственной устойчивостью.

Всемирный день борьбы с туберкулезом – это повод для того, чтобы вновь заявить о своей приверженности ликвидации ТБ, стимулировать активные действия и предпринять необходимые шаги. Принимая во внимание выводы совещания высокого уровня ООН по ТБ, которое состоялось в сентябре 2023 г., ЕРБ ВОЗ призывает обеспечить необходимые капиталовложения в борьбу с ТБ, выполнять новейшие рекомендации ВОЗ, внедрять инновационные подходы и активно взаимодействовать с организациями гражданского общества.

В Европейском регионе ВОЗ в центре внимания остаются следующие задачи: активизация мер по выявлению ТБ, обеспечение профилактического лечения ТБ для представителей групп риска, повышение доступности качественной экспресс-диагностики ТБ и всеобщее внедрение высокоэффективных и безопасных коротких режимов лечения ТБ, в том числе ТБ с лекарственной устойчивостью. Новейшие схемы лечения ориентированы прежде всего на потребности людей: во время лечения пациенты имеют возможность жить привычной жизнью, без инъекций и с минимальной потребностью в госпитализации.

Всемирный день борьбы с ТБ ежегодно проводится 24 марта – в день, когда в 1882 г. была открыта бактерия, вызывающая туберкулез. За неделю до Всемирного дня борьбы с ТБ будет опубликован новый отчет ЕРБ ВОЗ и Европейского центра профилактики и контроля заболеваний по эпиднадзору за ТБ в Европейском регионе.

Ведущий специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.

