



ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ ХАРЧОВІ ОТРУЄННЯ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКА

ХАРЧОВІ ОТРУЄННЯ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКА

До найгостріших кишкових інфекцій, що спричиняють харчові отруєння відносяться холера, черевний тиф, вірусні гепатити А і Б, дизентерія, сальмонельоз, ботулізм, стафілококові отруєння, ентероколіпт.

ЗАГАЛЬНІ СИМПТОМИ ОТРУЄННЯ

- слабкість, озноб, нудота, пронос;
- розлад шлунку, блювота;
- запалення тонкого кишківника;
- підвищення температури тіла;
- зневоднення організму;
- згущення крові;
- враження центральної нервової системи;
- параліч, порушення зору.



ШЛЯХИ ЗАПОБІГАННЯ ХАРЧОВИХ ОТРУЄНЬ

- суворе дотримання санітарно-гігієнічних норм та правил під час приготування, зберігання і транспортування продуктів харчування;
- не вживати неякісні, несертифіковані продукти харчування на стихійних ринках, сумнівної якості та без санітарного дозволу;
- воду та молоко перед вживанням обов'язково кип'ятити;
- продукти харчування зберігати тільки в холодильнику;
- фрукти та овочі перед споживанням ретельно мити проточною гарячою водою та обливати кип'ятком;
- салати вживати тільки свіжо приготовленими;
- не контактувати з хворими на інфекційні захворювання;
- при появі вищезгаданих симптомів отруєння негайно звертатись до медичної установи.

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

Харчовим отруєнням легше запобігти, ніж лікувати.
Бережіть здоров'я!

*Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Вінницької області*



ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Генетично модифіковані організми. Користь чи шкода?



Генетично модифіковані організми (ГМО) - це генетичний матеріал (ДНК) яких змінювався не внаслідок відтворення та природної рекомбінації, а з використанням генної інженерії через додавання модифікованого гена чи гена іншого біологічного виду або різновиду організмів. Цю технологію часто називають "**сучасною біотехнологією**" або "**генною технологією**". Вона дозволяє переносити відібрані індивідуальні гени з одного організму в інший, а також не пов'язаними між собою різновидами. Такі методи використовуються для створення генетично модифікованих рослин, які потім використовуються для вирощування генетично модифікованих харчових культур.

Виробляти цю процедуру в широкому масштабі можливо тільки в лабораторіях великих корпорацій. У результаті такі трансгенні організми здобувають нові "корисні" властивості - наприклад, стають токсичними для комах, однак найчастіше метою генетичної модифікації є одержання суперстійкості сільськогосподарських рослин до величезних кількостей пестицидів виробництва тих самих корпорацій.

Загроза здоров'ю людини:

- ✦ дослідження впливу ГМО на організм людини ще не повністю вивчено, але експерти стверджують, що результати впливу ГМО-продуктів можуть позначитись на здоров'ї людини набагато серйозніше, ніж Чорнобиль;
- ✦ окрім того, є небезпека, що ген "стійкості" до антибіотиків (потужного засобу боротьби із хворобами) потрапить у навколишнє середовище і хвороботворні мікроби не реагуватимуть на антибіотики, що є прямою загрозою здоров'ю людини.

Загроза відсутності вибору:

- ◆ люди повинні мати право вибору;
- ◆ ми повинні знати, що вживаємо;
- ◆ повинна бути введена система маркування продуктів.

Загроза для українських виробників харчової продукції:

- поширення нових ГМ-сортів не може обмежитися рамками одного поля - звичайне перехресне запилення "вважає" новими генами десятки квадратних кілометрів, тому фермери, які на своєму полі вирощують натуральні сорти, мимоволі одержуватимуть урожай із ГМО;
- ГМО може стати причиною появи стійких бур'янів, що сприятимуть генетичному забрудненню ґрунту - їх переноситимуть вітер чи бджоли, і вони примусять мутувати природний матеріал;

- для боротьби з такими бур'янами необхідно буде використовувати надсильні хімічні препарати, що виснаживуть ґрунти;
- таким чином Україна втрачатиме свою унікальність, як виробник чистої натуральної продукції.

Загроза залежності сільськогосподарського виробника від транснаціональних компаній:

- усе новостворене ГМО-насіння є власністю компаній, що його виробили;
- для ефективності до нього необхідно купувати спеціальні гербіциди;
- мало того, значна кількість ГМО продукує "стерильне" насіння, яке неможливо висаджувати, тому виробнику сільськогосподарської продукції потраплять у повну залежність від корпорацій.

Перелік сільськогосподарських культур, інгредієнтів, домішок та ароматизаторів, що можуть містити ГМО та виготовлятися за допомогою генно-інженерних технологій.

- **Сільськогосподарські культури:** помідори, соя, кукурудза, картопля, цукровий буряк, бавовна, суніці, рапс, кабачки, цикорій, пшениця.
- **Інгредієнти:** ГМ-соя може входити до різних сортів хліба, міститися у продуктах дитячого харчування, продуктах швидкого приготування, м'ясних продуктах (наприклад, у вареній ковбасі), борошні, цукерках, морозиві, печиві, маргарині, шоколаді, усіляких соусах, сосьому молоці тощо; ГМ-кукурудза (маїс) може входити до складу продуктів швидкого приготування, супів, соусів, приправ, чіпсів, жувальних гумок тощо.
- **Домішки та ароматизатори:** E101 та E101A (B2, рибофлавін) - додається в каші, безалкогольні напої, дитяче харчування та продукти для схуднення; E150 (карамель); E153 (карбонат); E160a (бета-каротин, про-вітамін А, ретинол); E160b (аннатто); E160d (ликопін); E234 (низин); E235 (натаміцин); E270 (молочна кислота); E300 (вітамін С - аскорбінова кислота); E301-E304 (аскорбати); E306-E309 (токоферол/вітамін Е); E320 (ВНА); E321 (ВНТ), E322 (лецитин); E325-E327 (лактати); E330 (лимонна кислота); E415 (ксантин); E459 (бета-циклодекстрин); E460-E469 (целюлоза); E470 та E570 (солі та жирні кислоти); ефіри жирних кислот (E471, E472a&b, E473, E475, E476, E479b); E481 (стеароіл-2-лактилат натрію); E620-E633 (глутамінова кислота та глутамати); E626-E629 (гуанілова кислота й гуанілати); E630-E633 (інозинова кислота й інозинати); E951 (аспартам); E953 (ізомальтит); E957 (тауматин); E965 (малтинол).

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

Не варто нехтувати своїм здоров'ям. Будьте уважні, що їсте Ви й Ваші близькі, дивіться на етикетки, у сумнівних випадках просіть продавця показати Вам сертифікат. Не купуйте продукти з „маркою”, що містять генетично модифіковані компоненти”. Намагайтеся вибирати продукти місцевих виробників замість корпоративних товарів.

***Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності
Вінницької області***



ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

ОБЕРЕЖНО! ПИВО!



Пиво відомо людині вже тисячі років. Поряд з вираженими позитивними смаковими якостями цей напій має корисні властивості. Він містить у собі вітаміни групи В, С, корисні ферменти, також фруктозу, сахарозу, глюкозу, мальтозу, які легко засвоюються організмом. Пиво застосовувалося в медицині при деяких хронічних захворюваннях, при виснаженні організму. Але позитивні властивості пива перебиваються низкою негативних моментів.

ТІЛЬКИ ФАКТИ:

ПИВО НЕ ЯВЛЯЄТЬСЯ НЕШКІДЛИВИМ СЛАБОАЛКОГОЛЬНИМ НАПОЄМ! Вчені, які досліджують проблему алкоголізму, цілком обґрунтовано вважають неправомірним поділ спиртних напоїв за мірою їх шкідливої дії на організм, тому що серед них немає нешкідливих. За останні роки вміст алкоголю в пиві досягає в деяких сортах **14%** (тобто відповідає винам за вмістом спирту), тоді як за часів СРСР міцність пива в залежності від сорту коливалася в межах 1,5-6%, а частіше - від 2,8% в Жигулівському до 3,5% в Московському.

ПИВНИЙ АЛКОГОЛІЗМ. Доведено, що хронічний алкоголізм розвивається в **3-4 рази** швидше від вживання пива, ніж від міцних алкогольних напоїв. Хворі на пивний алкоголізм потрапляють до лікарні у вкрай важкому, запущеному стані, найчастіше з вираженим отупінням і зниженням особистісної оцінки. Перший рейхсканцлер Німеччини Отто Фон Бісмарк, знаючи не з чуток про шкідливі наслідки вживання пива, дав наступне визначення пивному алкоголізму: «Від пива стають лінивими, дурними і безсилями» (під «безсиллям» малася на увазі імпотенція).



ПИВО ШКІДЛИВО ВПЛИВАЄ НА ГОРМОНИ ЛЮДИНИ. Пиво вміщує ряд токсичних речовин, в тому числі солі важких металів, що викликають зміни в ендокринній системі. Так, в організмі чоловіків при систематичному вживанні пива виділяється речовина, що пригнічує виробіток чоловічого статевого гормону *тестостерону*. Одночасно починають вироблятися жіночі статеві гормони, що викликають зміни зовнішнього вигляду чоловіка. У чоловіків, які постійно вживають пиво, розростаються грудні залози, стає ширшим таз. У жінок, що вживають пиво, зростає імовірність захворювання на рак, а якщо це мати, що годує, то у дитини можливі *епілептичні судоми*. Також у жінок стає грубішим голос і з'являються так звані «*випні вуса*».

ШКІДЛИВИЙ ВПЛИВ ПИВА НА СЕРЦЕ. Найбільш руйнівним і шкідливим наслідком надмірного вживання пива є хворе серце, або «пивне серце». Воно виражається в розширенні порожнин серця, стовщенні його стінок, некрозах в серцевому м'язі, зменшенні мітохондрій тощо. Визнано, що ці зміни пов'язані зі вмістом у пиві *кобальту*, який застосовується в якості стабілізатора пивної піни. Вміст у пиві цього токсичного елемента призводить до того, що його вміст у серцевому м'язі споживаючих пиво перевищує допустиму норму в **10 разів!** Існують й інші фактори, що порушують роботу серця при пивному алкоголізмі. Це, перш за все, великі порції пива, що поглинаються в день його любителями, а також насиченість пива вуглекислим газом. Потрапляючи в організм, пиво швидко переповняє кровоносні судини. Це призводить до варикозного розширення вен і розширення границь серця. Так виникає синдром «пивного серця» або синдром «капронової панчохи», коли серце провисає, стає в'ялим і погано качає кров.



ПИВО - НАРКОТИК, ЩО ВИКЛИКАЄ АГРЕСІЮ. Згідно із сучасними дослідженнями, пиво - це перший легальний наркотик, що прокладає шлях іншим, більш сильним нелегальним наркотичним засобам. Саме вживання пива є першопричиною скалічених життів мільйонів людей. Наркологи стверджують, що алкоголь є найагресивнішим із наркотиків, а пивний алкоголізм характеризується особливою жорстокістю. Цим і пояснюється завершення пивних вакханалій бійками, убивствами і грабежами.



МАЙБУТНЄ НАЦІЇ ПІД ЗАГРОЗОЮ. Україна - лідер серед 40 країн з підліткового алкоголізму. Слабкі алкогольні напої (пиво, вино) уперше в житті вживають у віці **10-13 років**, а міцні - в 12-15. Співвідношення дівчат і хлопців - 2:3. За останні роки зросла кількість підлітків, які страждають пивним алкоголізмом. Як свідчать лікарі, дітей наркоманів за останній час стало в кілька разів менше. Зате у два рази більше стало дітей-алкоголиків. Найменші пацієнти з діагнозом алкоголізм - підлітки **14 років**. В результаті на очах у батьків тверезі діти перетворюються в питущу молодь, а питуща молодь - в батьків-п'яниць. **Невже не зрозуміло, що пивна субкультура - це початок культури наркотизму, ведучої до деградації поколінь, а врешті-решт - до загибелі всього народу?**



ЗАДУМАЙТЕСЯ НАД ЦИМ!

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ
ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ВІННИЦЬКОЇ ОБЛАСТІ**



ПАМ'ЯТКА

Як з'їсти ранні овочі і не отруїтися:



Секрети вибору свіжої городини:

- Овочі мають бути сухими і мати абсолютно свіжий вигляд (не зморщені)
- На овочах не повинно бути жодних пошкоджень, а також вм'ятин, вони мають бути абсолютно цілими. Приміром, якщо на редисці є тріщини, які зарубцювалися, - це свідчить, що її надмірно зволожували. Якщо ж тріщини свіжі, купувати такий овоч не варто, тому що він швидко згниє.
- Зелені корінці помідорів підкажуть, що овоч свіжий. Сухі ж будуть свідчити, що томати вже давненько перебувають на прилавку.
- Перш, ніж купувати огірки, їх варто уважно роздивитися: якщо вони пружні на дотик, а квіточка трохи зів'яла, - свіжі. Прим'ятий та м'який на дотик огірок «натякає» на те, що він не користується попитом у покупців. До речі, такий овоч не буде смачним.
- Вибираючи свіжий салат, пам'ятайте, що листя цього овочу не повинне мати гнилих вкраплень.

Основні правила безпечного споживання ранній городини:

- Перед споживанням овочі необхідно вимити під проточною водою (не просто сполоснути, а саме добре вимити)
- Цікаво, що кожен овоч потребує особливого «ставлення» до себе: наприклад, у боротьбі з нітратами, які містяться в зелені, допоможе вимочування в холодній воді протягом двох годин.
- Для «знешкодження» огірків та редьки, не зайвим буде обрізати їх кінчики.
- З огірків і кабачків бажано також зчищати шкірку – саме в ній накопичується більша кількість нітратів.
- Перед тим, як нарізати овочі для салату, потрібно позрізати всі тріщини й зіпсовані місця.
- Для приготування салату рекомендують брати лише верхівки зелені, стебла краще зрізати.
- В салат варто додати столову ложку лимонної кислоти, котра заблокує перетворення в організмі людини безпечних нітросполук на небезпечні під впливом нітробактерій, які містяться в овочах.
- Залишки зелені не варто зберігати в холодильнику, адже нітрати перетворюються в нітрити, які ще небезпечніші для людини та можуть спровокувати токсичне отруєння.
- Зменшити вміст нітратів приблизно на 80%, допоможе відварювання овочів. Умови і термін зберігання почищених овочів: при кімнатній температурі – 4-5 годин, свіжо вичавлений сік зберігають не довше 1-2 годин.



ПАМ'ЯТКА

Практичні поради щодо вживання хліба та хлібобулочних виробів:

- ✦ Коли купуєте хліб, реально оцініть потреби його споживання, оскільки з часом хліб пліснявіє і черствіє.
- ✦ Хліб беруть лише чистими руками.
- ✦ Купуючи хліб та хлібобулочні вироби, ретельно упакуйте його (їх) і покладіть окремо від інших продуктів.
- ✦ Зберігайте хліб та хлібобулочні вироби в спеціальному посуді: емальованому або дерев'яному.
- ✦ Білий хліб краще зберігати окремо від чорного, щоб їх запахи не змішувалися.
- ✦ В щоденному раціоні людини обов'язково повинен бути якісний хліб з натуральної сировини: краще, якщо він буде з борошна грубого помелу.
- ✦ Хліб, виготовлений з борошна грубого помелу з природними добавками — корисний для здоров'я, але в невеликій кількості (наприклад - висівковий хліб).
- ✦ Щоденно вживаючи хліб, ми поповнюємо запаси солей калію, фосфору, заліза та інших елементів, необхідних для розвитку клітин; в організм надходять необхідний білок та вуглеводи. Бажано щодня вживати і «чорний» і «білий» хліб.
- ✦ Хліб не лише поповнює витрачену нами енергію, але й забезпечує організм людини речовинами, необхідними для нормальної і безпечної життєдіяльності.
- ✦ Якщо у вас удома залишився черствий хліб, його можна знову зробити смачним:

Налийте в каструлю небагато води. Покладіть зверху решітку з нарізаними скибочками черствого хліба так, щоб він не торкався води. Накрийте каструлю кришкою і поставте на плиту. Через 5-7 хвилин після закипання води каструлю знімають з вогню. Хліб стає знову м'яким та ароматним. З'їсти такий хліб варто відразу, оскільки через 2-3 години він черствіє.

Пам'ятайте, що у справжніх господарів хліб ніколи не черствіє... Бережіть хліб!

Навчально-методичний центр ЦЗ та БЖД Вінницької області