

### Хранително натравяне - симптоми и лечение

Хранителните натравяния през лятото се увеличават с 40%. Причините за това са най- често неизмити плодове и зеленчуци, гъби, развалени млечни, рибни или месни продукти. Как протича хранителното натравяне и какво да правим, за да се избавим от него?

**Симптоми:** 4-5 часа след тяхното консумиране започват болки в корема, гадене, повръщане. Натравянето с продукти, обработени с химически вещества, често е съпроводено от алергична кожна реакция и лекарската намеса е задължителна.

**Какво се прави?** Промиването на стомаха с подсолена вода или слаб разтвор на калиев перманганат, слабително средство и/или клизма. Когато повръщането спре, болният трябва да приеме 6-10 таблетки активен въглен, а след това много топли течности. Добре е едно денонощие за се гладува, а после да се премине на лека храна: супи, сухари.

**Симптоми:** В случай, че консумирате развалени яйца, това може да е салмонела. В такъв случай температурата се повишава до 39 и повече градуса, появява се обща отпадналост, главоболие, треска, гадене, повръщане, а по-късно и диария.

**Какво се прави?** Веднага трябва да се потърси консултация със специалист и преди това да не се вземат никакви лекарства.

**Симптоми:** 7-8 часа след консумация на развалени месни продукти започва гадене, усещане за тежест, болки в стомаха, температурата се повишава до 38 градуса, може да се появи и главоболие.

**Какво се прави?** След промиване на стомаха за премахване на спазмите е добре да се вземе лекарство- най добре след консултация с лекар. Да не се приемат аналгетици. Да се приемат топли течности.



Колкото и полезна да е една храна, тя има срок на годност. Увехналите листа на зеленчуците, потъмнелите плодове и мухълът върху продуктите са често срещан признак за загуба не само на пари, но и на ползи за нашето здраве. За щастие има добри решения на тези проблеми. Извадили сме някои от най- практичните съвети за удължаване срока на годност на някои хранителни продукти, които ще ви помогнат да хапвате по-здравословно и разбира се да пестите пари от по-малко изхвърлена храна.

Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на Дейност 4 “Предоставяне на съпътстващи мерки” за намаляване на бедността и насърчаване на социалното включване на най-нуждаещите се лица по проект “Осигуряване на топъл обяд в Община Каолиново”

Договор № BG05FMOP001-3.002-0228-C01

Община Каолиново  
[www.kaolinovo.bg](http://www.kaolinovo.bg)



Европейски съюз



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ И /  
ИЛИ ОСНОВНО МАТЕРИАЛНО  
ПОДПОМАГАНЕ

ФОНД ЗА ЕВРОПЕЙСКО ПОДПОМАГАНЕ  
НА НАЙ-НУЖДАЕЩИТЕ СЕ ЛИЦА

Операция „Осигуряване на топъл обяд –  
2016-2020“ BG05FMOP001-3.002

НАСОКИ ЗА ПРАВИЛНОТО СЪХРАНЯВАНЕ  
НА ХРАНАТА ПРЕЗ ЛЯТОТО



ПО ПРОЕКТ  
„ОСИГУРЯВАНЕ НА ТОПЪЛ ОБЯД  
В ОБЩИНА КАОЛИНОВО“

**8 от най-популярните, лесни и  
практични съвети за съхранение на  
хранителни продукти**

1. Увийте салатата в хранително алуминиево фолио преди да я пхнете в хладилника. Така ще издържи прясна 4 седмици и дори повече.

2. За да запазите плодовете и зеленчуците си по-дълго свежи, трябва да се съобразите с това, че много от тях отделят етилен. Има и продукти, които са чувствителни към този газ. Някои от по-популярните плодове и зеленчуци, които отделят етилен са: банани, киви, круши, сливи и домати, и т.н. Важно е да знаете и кои плодове и зеленчуци са чувствителни към този газ, заради който се развалят по-бързо. Това са: ябълки, моркови, краставици, зелен боб, зелена салата и подобните на нея, картофи и диня. Това разграничение подсказва, че най-добре би било да съхраняваме отделно тези, които отделят етилен и онези, които са чувствителни към него. Така ще ги съхраним за по-дълго време.

3. Съхранение на домати- един от лошите навици на много български семейства е да слагат току-що купените домати в найлоновата торбичка в хладилника. В капана на газа етилен, който се отделя, затворени в найлонов плик те ще узреят много по-бързо. Затова, ако сте си взели добре узрели домати, готови за консумация, извадете ги от найлоновия плик и ги поставете в отделението за зеленчуци.

4. Третирайте подправките като цветя. Поставете магданоза, копъра, босилека, ментата и зеления лук в буркан с малко вода- точно както поставяте цветята във ваза. Ако пък имате на разположение билки, съдържащи в себе си етерични масла като мащерката например, вържете ги с канап и ги провесете на открито (маслото от мащерка е страхотен антибиотик).



Друг трик за съхранението на билки е като ги замразите, още докато са пресни, в малко масло или зехтин. Така ще ги запазите свежи за ястията, които ще пригответе по-късно. За целта може да използвате пластмасовите формички за лед, които ще ви бъдат изключително удобни за дозиране, когато готвите. Този процес работи най-добре за розмарин, градински чай, мащерка и риган.

5. "Изкъпете" ягодите или малините в оцет, преди да ги поставите в хладилника. Разтворете оцет с вода в съотношение 1 към 10- на 10 чаши вода, една чаша оцет, поставете ягодите или малините вътре, изплакнете ги с течността и след това ги поставете в хладилника. Така малините ще останат изключително свежи за седмица, дори за повече, а ягодите ще издържат и две, без да мухлясват или да омекват. А ако се притеснявате за миризмата на оцет, разтворът е достатъчно разреден, така че няма да има и следа от него.

6. Сложете една ябълка при картофите си. Поставянето на ябълка при картофите ще помогне за удължаването срока им на годност и ще забави тяхното покълване.

7. Поставете кухненска хартия в купата със салатата. В купата със салатата, която ви е останала от вечеря, но не искате да изхвърлите, поставете сгъната на две парче кухненска хартия, след което увийте купата в хранително стреч фолио. Хартията ще абсорбира излишната влага от салатата и по този начин ще я запази свежа за по-дълго време.

8. Това е една от най-важните точки, когато говорим за прясна и свежа храна. Веднъж оставени да се развалят, хранителните продукти носят след себе си неприятни миризми и мухъл, който лесно се разпространява върху все още прясната храна и носи куп други проблеми. Освен всички съвети, които знаете за оптималното съхранение на различните видове храни, не забравяйте редовно да почиствате хладилника и да изхвърляте развалената храна.

