



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI SIBIU

Sibiu, str. Gh. Barițiu, nr. 3 ; cod 550178 ; Tel.: 0269 - 210071 / 211566 ; Fax: 0269-217092

e-mail : secretariat@dpsibiu.ro ; website : www.dpsibiu.ro

Operator prelucrare date cu caracter personal în conformitate cu Legea 677/2001 înregistrat sub nr.38232 la ANSPDCP

COMUNICAT DE PRESĂ

RECOMANDĂRI PENTRU MENȚINEREA UNEI BUNE STĂRI DE SĂNĂTATE ÎN PERIOADELE SĂRBĂTORILOR DE IARNĂ 2018

Sibiu, 19.12.2018

Recomandări privind consumul de alimente în perioada Sărbătorilor de Iarnă:

- adoptați un comportament alimentar echilibrat, cu evitarea meselor copioase;
- consumați moderat alimentele tradiționale, pe bază de carne de porc, mai ales pe cele cu conținut ridicat de grăsimi și/sau preparate termic prin prăjire;
- mâncați moderat/evitați produsele alimentare greu digerabile, cu multe calorii și un conținut ridicat de sare sau zahăr (sarmale, varză călită, murături, maioneză, prăjituri cu cremă, dulciuri concentrate, sucuri acidulate);
- nu combinați alimentele bogate în proteine (carnea) cu cartofii (mai ales prăjiți) sau pastele făinoase - consumați-le împreună cu salate sau legume (fierte sau la grătar);
- diversificați alimentația, folosind cereale, legume, fructe și produse lactate;
- mesele copioase bogate în grăsimi și proteine pot avea efecte negative asupra organismului și pot da dispepsii gastrointestinale (indigestii), crize biliare, mai ales la persoanele cu afecțiuni cronice sau cele care au ținut întreaga perioadă de post;
- evitați consumul excesiv de alcool - efectele nefavorabile ale acestuia, în cantități crescute - fiind binecunoscute. Recomandarea se adresează mai ales persoanelor hipertensive, cardiacilor, celor cu diferite suferințe digestive (hepatice, pancreatice), precum și persoanelor în vârstă, care suferă de ateroscleroză;
- consumați moderat cafea, nu exagerați cu fumatul;
- faceți mai multă mișcare, evitați să rămâneți ore în șir în jurul mesei sau la televizor; plimbările și sporturile preferate sunt soluția ideală pentru un tonus normal în aceste zile de sărbătoare.

Având în vedere faptul că în perioada sărbătorilor de iarnă crește consumul de carne de porc și vânat, la fel de importante sunt și **recomandările privind aprovizionarea cu alimente**. Carnea și preparatele din carne de porc trebuie achiziționate de la comercianți autorizați, care pot certifica controlul sanitar-veterinar al produselor și termenul de garanție al acestora. Carnea provenită din gospodăria proprie trebuie testată și consumată după examen trichineloscopic negativ și prepararea corespunzătoare. În caz contrar, există riscul îmbolnăvirii de trichineloză, salmoneloză (prin folosirea ouălor, mai ales a celor de rață, la maioneze și creme) sau apariția unor toxiiinfecții alimentare. În cazul apariției simptomelor caracteristice trichinozei (febră, dureri de cap, astenie, dureri abdominale, grețuri, vărsături și dureri în masele musculare, dificultate la mers, la înghițire și respirație), accesați serviciile medicale în vederea tratamentului.

Dacă sărbătorile vor fi petrecute în unități de alimentație publică, trebuie evitat consumul preparatelor care au aspect, gust sau miros neplăcut.

În ceea ce privește expunerea la frig, în special a persoanelor care vor participa la evenimentele organizate în aer liber, se recomandă folosirea mijloacelor de protecție adecvate (căciuli,

mănuși, fulare, îmbrăcăminte și încălțăminte corespunzătoare). De asemenea, este bine ca aceste persoane să se deplaseze, periodic, în locuri încălzite, iar hidratarea să fie făcută cu lichide calde, fără conținut de alcool.

În situația în care starea generală este alterată sau la primele simptome de îmbolnăvire, **recomandăm evitarea automedicației și adresarea la cea mai apropiată unitate medicală**, care are program de activitate permanent pentru cazurile urgente, în scopul examinării medicale și instituirii precoce a tratamentului adecvat.

D.S.P. Sibiu – Biroul de Presă