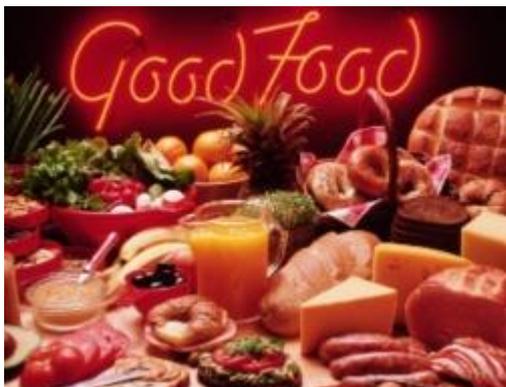


10 правил безопасного питания летом



1. Никакие холодные супы (окрошка, свекольник, гаспаччо) абсолютно не предназначены для хранения - даже в холодильнике. Поэтому готовить их надо непосредственно перед употреблением: нарезать овощи и залить только что извлеченным из холодильника квасом или кефиром.
2. Хотя технологи говорят, что салаты могут храниться в холодильнике до 48 часов, лучше в жаркие дни этого все же не делать. Если уж пришлось - хотя бы без заправки. Сметану, майонез или растительное масло добавляйте только в ту порцию, которую сможете съесть сейчас!
3. Овощи и фрукты нужно тщательно мыть (да, прописная, но по-прежнему истина). А уж зелень лучше всего вообще подержать минут 15 под проточной водой, чтобы избавиться от нитратов и пыли.
4. Кисломолочные продукты не забывайте на столе. На жаре даже самые полезные бактерии начинают размножаться в геометрической прогрессии. И перестают быть «здоровыми». Поэтому недопитый йогурт, забытый в комнате, можно лишь использовать на оладьи, а еще лучше безжалостно выбросить!
5. На жаре уже через пару часов рыба становится непригодной для употребления, в холодильнике сырое мясо и рыба могут «полежать» часов 12.
6. Летом мясо и рыба портятся еще по пути из магазина домой, поэтому постарайся для их транспортировки приобрести сумку-холодильник. И готовьте сразу, не откладывая «на завтра» и лучше одну порцию!
7. Летом забудьте о бифштексах с кровью! Микробы - исключительно коварные создания: вы бросаете кусок мяса на раскаленную сковороду - и те, что были ближе к поверхности, гибнут. Остальные забираются вглубь, подальше от горячего. Вот здесь, в среднем слое, они начинают копить силы и множиться. Условия самые благоприятные: снаружи пригревает, в глубине прохладно, а в серединке тепло и влажно.
8. По той же причине нельзя ставить в холодильник еще не остывшее блюдо: когда снаружи холодно, а внутри горячо, то все эти «незримые враги» наших организмов собираются в нейтральном среднем слое и преспокойно размножаются.
9. Если так любите мороженое, особенно в вафельных стаканчик, то, прежде чем его съесть на улице, протрите руки дезинфицирующими салфетками или антибактериальной жидкостью. Убейте микробы.

10. Постарайтесь не увлекаться пляжной едой – хот-догами, кукурузой, даже пивом, которое продают бабушки из корзинок. Просто подумайте – когда продавцы мыли руки в последний раз, прежде чем протянуть вам еду или банку пива.

ВАЖНО!

Летняя жара иногда может быть полезной для нашей фигуры: жирного не хочется, воды пьем больше, днем аппетита нет... Зато вечером он нападает на нас с удвоенной силой. Что делать: ложиться спать голодными, и вместо трелей соловья слушать голодное урчание желудка? Нет, конечно. Поужинайте, но только легкими салатами, кусочком отварной рыбы или мяса, медленно, с удовольствием, наслаждаясь каждым «глотком» еды!

