

ОПАСНОСТЬ – НА КАЖДОМ ШАГУ

Практически любое общественное место, даже если оно блестяще чистой, может стать источником инфекции.

Контакт с бактериями и вирусами наиболее вероятен в любых видах транспорта, телефонных автоматах, барах и ресторанах, детских садах, школах, офисах, бассейнах, гостиницах. Не обойтись в этом списке и без больниц и поликлиник, где много людей, страдающих от различных недугов. Существует даже такое понятие, как больничные инфекции.

В большей степени восприимчивы к заболеваниям те, у кого ослаблен иммунитет. Иммунной системе сложнее отражать атаки микробов, если вы не высыпаетесь, переутомляете или пребываете в подавленном настроении. В такие периоды по возможности рекомендуется избегать посещения общественных мест, не ездить в переполненном транспорте.

Если же это невозможно, почаще проветривайте помещение; обязательно мойте руки не только перед едой, но и перед тем, как поднести их к лицу; прикрывайте рот и нос носовым платком, когда чихаете. А после посещения лечебных учреждений обязательно мойте руки, старайтесь без большой необходимости не ходить в поликлинику во время эпидемии гриппа.

Появился особый вид бактерий, выбравших местом обитания кондиционеры. Речь идет о легионеллах – бактериях, способных вызывать серьезную форму воспаления легких. Необходимо в кондиционерах регулярно менять фильтры, иначе вместо пользы это достижение цивилизации может принести вред.

Через продукты питания и пищу, приготовленную грязными руками, чаще всего передается золотистый стафилококк, вызы-

На отдыхе можно через лежаки подхватить любую болячку, поэтому пользоваться ими нужно с оглядкой: уж лучше перестраховаться...



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРЧИЧЕВА

вающий диарею, боли в желудке и нарушения пищеварения.

Другой путь передачи инфекции – через слюну. Вирус гриппа, например, переносится по воздуху с мельчайшими каплями слюны, – достаточно поговорить на близком расстоянии с больным человеком.

На заметку:

● На телефонные трубки во время разговора вместе с каплями слюны попадают микробы, провоцирующие болезни дыхательных путей. Поэтому не стоит подносить трубку слишком близко ко рту. После разговора при первой же возможности надо тщательно вымыть руки, избегая перед этим прикосновения к лицу. Хорошо бы на всякий случай носить с собой влажные гигиенические салфетки, которыми можно вытереть руки.

● Перед тем как расположиться в гостиничном номере, убедитесь, что санузел чисто убран, постельное белье и полотенца чистые. В противном случае вы рискуете заразиться кожными заболеваниями. Не ходите по номеру босиком – это может принести грибковые заболевания стоп.

● Прежде чем приступить к еде в месте общественного питания, обратите внимание, чистая ли посуда, особенно стаканы или чашки. Хотя опасность заразиться через посуду очень мала, так как

она моется в посудомоечных машинах при очень высокой температуре и, кроме того, многие микробы погибают при контакте с воздухом.

● Благодаря самолетам микробы и вирусы распространяются очень быстро – они могут перемещаться вместе с нами из одной точки земного шара в другую. Если в салоне кто-то чихает или кашляет, опасность заражения для других пассажиров довольно велика – замкнутое пространство, излишняя сухость воздуха способствуют этому. Поэтому, если предстоит дальний перелет, стоит заранее укрепить свой иммунитет, за несколько недель до него начав принимать витамины.

● В бассейне или сауне очень высок риск заражения грибковыми заболеваниями стоп, поэтому всегда надо носить на ногах шлепанцы, за исключением того времени, что вы находитесь в воде.

● Через стулья и лежаки можно заразиться вирусом герпеса или кондилломы, поэтому, прежде чем пользоваться ими, надо постелить полотенце.

И помните о главном: как бы опасны ни были микробы и вирусы, в большинстве случаев убежать от них можно, соблюдая элементарные правила гигиены.

Подготовила

Светлана РЯБУХИНА

Приготовить майонез, который предположительно в XVIII веке во французском городе Маон стал родоначальником большой семьи этого продукта, под силу лишь самоотверженным домашним хозяйкам. Сначала надо тщательно растереть желтки яиц с солью, сахаром и красным перцем, затем, при непрерывном взбивании вилкой или метелкой, понемногу добавлять уксус или разбавленный лимонный сок, а затем небольшими порциями – оливковое масло. Каждую следующую порцию можно добавлять только после полного размешивания предыдущей.

Современный фабричный майонез получают при смешивании подсолнечного, соевого, оливкового и рапсового дезодорированного растительного масла, воды, яичного порошка, сухого

позволяющий обходить все требования стандартов. Таким образом и появился на свет тот же «Провансаль легкий», по рецептуре ничего не имеющий общего с настоящим.

Чтобы избежать разочарования в качестве и вкусе купленного майонеза, советуем придерживаться следующих рекомендаций.

- Хороший майонез не может стоить очень дешево.
- Гарантией качества может служить добротная упаковка, например, стоячий пакет, снабженный завинчивающейся крышкой. Приобрести и смонтировать такую упаковку может позволить себе только крупное предприятие, которое дорожит своей репутацией.
- Яичный порошок, сухой желток и концентрат белка молочной сыворотки никогда не смогут

ОДИН НА ВСЕ САЛАТЫ

Врачи считают, что употреблять майонез можно только здоровым людям и в небольших количествах. Между тем всеведущая статистика утверждает, что 90 процентов москвичей время от времени используют этот продукт для приготовления пищи, а 30 процентов едят его практически каждый день. В таком случае вопрос качества приобретает особое значение.

молока, уксуса, специй, пищевых, вкусовых добавок и консервантов. Многие из этих продуктов являются пищевыми аллергенами. Поэтому майонез нельзя употреблять людям с повышенной кислотностью, а также имеющим аллергию на уксусную кислоту, яичный порошок и сухое молоко. Явно нежелателен он и для детей до 9 лет.

В зависимости от содержания растительного масла различают майонезы высокой (60–75% жира), средней (40–50% жира) и низкой (10–30% жира) калорийности. По количеству жира майонез может быть отнесен к низкокалорийным продуктам, тогда как за счет высокого содержания углеводов и белков отнюдь таким не является.

Согласно европейской классификации майонезом называется продукт с жирностью 75 – 80 процентов. Если жирность 50–65 процентов – это салатный майонез, а 15–35 – салатный соус. В России разнообразие майонезов создается выпуском продуктов различной степени жирности либо с различными ароматическими и вкусовыми добавками. Тем не менее существуют три основные категории: «Провансаль», «Оливковый» и «Легкий».

Надо сказать, что с началом этого столетия производители в погоне за прибылью стали переходить на производство майонезов с низким содержанием растительного масла и вкусовых компонентов – яиц, молока, сахара, восполняя их недостаток, а то и отсутствие добавлением загустителей, пищевых и вкусовых добавок. В результате вкус и популярного майонеза, например, «Провансаль» изменился до неузнаваемости. Тогда производители стали к хорошо зарекомендовавшему названию прибавлять эпитет,

обеспечить вкус подлинного майонеза, который придадут настоящее молоко и желтки свежих яиц. Стабилизирующие и консервирующие добавки скорее всего вреда не принесут, если они разрешены для применения, но и пользы для здоровья от них не ждите. Недобросовестные производители не указывают присутствие стабилизаторов и консервантов для средне- и низкокалорийных майонезов, хотя производство таких майонезов без довольно больших количеств этих веществ невозможно.

● Чем выше жирность майонеза, то есть содержание в нем растительного масла, тем он вкуснее и тем меньше в нем нежелательных добавок. Но тем он и дороже. Добавлять такой майонез к тем или иным закускам, салатам и блюдам надо в небольших количествах. Вообще всегда майонеза должно быть добавлено столько, чтобы его вкус не заглушал вкуса продуктов, из которых приготовлены салат и закуска.

● Чем выше срок годности и меньше количество растительного масла в составе майонеза, тем больше в нем консервантов.

● Присутствие в майонезе пузырьков воздуха говорит о том, что он испорчен или близок к этому. Расслоение эмульсии и выделение желтого жира свидетельствует о нарушении технологии изготовления продукта или его неправильном хранении.

● Попробуйте проверить качество майонеза, капнув его на тарелку. Если капля в течение 25–30 сек. не растечется, тогда с некоторой долей уверенности можно утверждать, что майонез хороший.

Игорь СОКОЛЬСКИЙ,
кандидат фармацевтических наук

С ШИШКАМИ И СОН КРЕПЧЕ

С июля по сентябрь можно собирать шишки хмеля. Это то время, когда они богаты целебными веществами.



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

ва подавляют около 10 различных болезнетворных микроорганизмов.

● Подушки, набитые шишками хмеля, и ванны из них способствуют хорошему сну, утоляют боль.

● Из крепкого отвара готовят мази для лечения кожных болезней. Для этого берут одну часть отвара и 4 части вазелина.

● Экстрактами из шишек можно голову для удаления перхоти и укрепления волос.

● Теплые припарки из хмеля используются для лечения ушибов, нарывов, угрей, абсцессов.

● Жирную кожу лица после умывания протирают настоем хмеля: две чайные ложки измельченных шишек заливают стаканом кипятка, настаивают, процеживают и используют в течение двух недель.

● Очень хороши ванны для сухой, растрескивающейся кожи ног: 100 г сухих шишек заливают 2 л кипятка, настаивают. Продолжительность ванн – 30 минут.

Однако не набейте себе шишек: внутри используются отвары и настои без указания врача остерегитесь. Хмель – ядовитое растение, и при передозировке появляются общие недомогание, головная боль, рвота.

Станислав ЧУДАКОВ

Если прикоснуться к шишкам, из них посыплется желтый порошок, значит, они созрели. Об этом можно судить и по желто-зеленой или золотисто-желтой окраске, тонкому аромату, шелестящим чешуйкам.

Переспелые отличает рыжий цвет, иногда красный, они легко рассыпаются и для лечебных целей не годятся.

Собирают шишки в сухую погоду. Собранные после дождя, они темнеют, быстро теряют вид и плесневеют. Шишки можно хранить не более двух лет, потом они утрачивают целебные свойства. А их немало. Хмель снимает спазмы сосудов сердца, способствует усилению секреторной и двигательной функции желудка при гастритах. Его активные веществ-

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

По статистике, дачные травмы составляют около семи процентов от общего числа бытовых травм. Большинство из них можно избежать.

● Не пытайтесь балансировать на одной ноге, чтобы дотянуться до ветки, даже если вам нужно сорвать всего одно яблоко. Воспользуйтесь лестницей или стремянкой.

● Не полнитесь пройти вдоль ограды вашего участка. Наверняка там валяются хлам, ржавые банки, бутылки, осколки. Все это летом зарастает зеленью и может представлять опасность, особенно для детей. Лучше убрать мусор заранее ранней весной.

● Часто для сжигания мусора дачники используют легковоспламеняющимися жидкостями – бензином, керосином. Причем емкости с этими веществами держат в карманах брюк, курток, пальто, даже за пазухой. Одежда может пропитаться парами этих жидкостей, и, подойдя к огню, беды вам не избежать.

● Не стоит трудиться до упаду – распределяйте свои силы равномерно.

Наталья ЕРМОЛАЕВА

Педиатры предупреждают, что детям до четырех лет загорать нельзя вообще. Их кожа почти не содержит меланина – фермента, отвечающего за выработку пигмента. К тому же маленькие дети очень быстро перегреваются на солнце: в их организме еще не сформировалась система терморегуляции.

АУКНЕТСЯ ИЗ ДЕТСТВА

Разумеется, малыши могут и должны гулять, но в жаркие летние денечки за 30 минут до прогулки под солнцем открытые участки кожи следует смазать солнцезащитным кремом или лосьоном с фактором защиты 40. Фактор защиты бывает от 2 до 40: чем он выше, тем меньше ультрафиолетовых лучей проникает в кожу. Детям от трех до пяти лет нужен крем с фактором защиты от 25 до 35. Более старшим подойдет индекс защиты не менее 16. Чем светлее кожа ребенка, тем выше должен быть такой индекс. Весьма полезны также солнцезащитные фильтры (SPF, FPS и IP – фактор защиты указывается на упаковке).

После трех лет ребенку можно разрешить загорать, но только до 11 и после 16 часов, при этом обязательно применять солнцезащитную косметику. Помните, сильные солнечные ожоги, полученные в детстве, на 80 процентов увеличивают риск заболевания раком кожи во взрослом возрасте.

Учитывая, что маленький ребенок очень подвижен, и солнцезащитные средства легко смываются вместе с потом, смазывать кожу следует как минимум через час.

Если ребенок все же обгорел, нужно обработать его кожу специальным средством от солнечных ожогов. Полезно приложить к обожженному участку прохладный компресс с отваром череды или ромашки. Хорошо помогают кислородные продукты: кефир, йогурт, простокваша, ряженка, сметана.

Если ребенок еще и перегрелся, его нужно немедленно отвести в прохладное место, уложить и напоить морсом, квасом, лимонадом только комнатной температуры. Ни в коем случае не следует обливать обгоревшего ребенка холодной водой – этим можно спровоцировать воспаление легких.

Станислав ЧУДАКОВ