

Saveti za ishranu u letnjim danima

Napisao Arnautovic Aleksandar

Sa dolaskom leta i visokih temperatura obavezna je promena jelovnika, ali i veća opreznost pri kupovini, čuvanju i obradi namirnica, upozorili su stručnjaci Gradskog zavoda za javno zdravlje u Beogradu.



"Najvažnije je da se unosi dovoljno tečnosti, pa se osim vode preporučuju čorbe, supe, voćni sokovi i čajevi", rekla je Tanjugu načelnica Odeljenja za unapređenje ishrane i kontrolu zdravstvene ispravnosti hrane u zavodu dr Vesna Pantić-Palibrk.

Ona je dodala da je poželjno da se leti jede što više voća i povrća, ribe i mesa, a da se jela pripremaju na što manje ulja i masti.

Podsećajući da visoke temperature i nepravilno čuvanje namirnica i hrane pogoduju razmnožavanju različitih bakterija i da se zagađenom hranom prenose mnogobrojne bolesti, dr Pantić-Palibrk je navela da iz jedne bakterije za nekoliko sati može da ih se razvije više miliona.

"Zaraza mikroorganizmima iz hrane čak i ne mora da bude praćena simptomima ili može da se manifestuje samo kao blag crevni poremećaj", rekla je ona i napomenula da postoje i slučajevi kad trovanje hranom dovodi do velikog gubitka tečnosti i poremećaja zdravlja sa kobnim posledicama.



Saveti za ishranu u letnjim danima

Napisao Arnautovic Aleksandar

Dr Pantić-Palibrk je zbog toga upozorila da prilikom kupovine treba voditi računa o izgledu namirnica. Za meso je, na primer, važno da ima normalnu boju i elastičnost na pritisak, da je bez neprijatnog ili kiselkastog mirisa.

Ona je preporučila da se lakokvarljivi proizvodi kupuju samo u radnjama u kojima se drže u rashladnim uređajima i da se obavezno pogleda datum proizvodnje i rok upotrebe. Mlečni proizvodi kao što su sir i kajmak moraju da se kupuju na mlečnim pijacama koje imaju rashladne uređaje, a nikako na tezgama.

Opširnije na [B92](#)