

## Пикник на свежем воздухе: выбираем продукты и устраиваем костер



Прежде всего, стоит внимательно отнестись к выбору и закупке продуктов, которые вы берете с собой на пикник. Их нужно покупать в стационарных предприятиях торговли, где соблюдаются санитарные нормы, а продавцы могут предъявить документы, подтверждающие свежесть и качество товара. Не приобретайте мясо, овощи, фрукты и напитки в местах стихийной торговли.

Даже если погода нежаркая, не берите с собой на пикник скоропортящиеся продукты: яйца, салаты с майонезом, пирожные и торты с кремом, молочные продукты, которые являются самой благоприятной средой для размножения болезнетворных бактерий.

Все пищевые продукты, которые отправляются с вами на природу, нужно хранить в сумке-холодильнике. Позаботьтесь о том, чтобы защитить еду от грызунов, насекомых и любых животных, которые могут встретиться за городом. Все предназначенное в пищу нужно убирать в хорошо закрывающиеся пластиковые контейнеры или заворачивать в пищевую пленку. Перед приготовлением пищи тщательно вымойте руки или воспользуйтесь антисептиком.

Овощи и фрукты на пикнике мойте только бутилированной или кипяченой водой. Вода из водоемов для этого не годится.

Если вы решили приготовить шашлык, место для мангала выбирайте недалеко от водоема, желательно на максимально открытой полянке. Помните, что любое дуновение ветра может спровоцировать пожар. Подходящим точно будет место, где оборудовано кострище. Если его нет – сделайте его сами. Для этого нужно удалить плодородный слой почвы и обязательно огородить место для огня камнями или отсыпкой из песка. Постоянно следите за костром или мангалом и обязательно держите под рукой запас воды на экстренный случай.

Шашлыки лучше готовить непосредственно перед употреблением в пищу. Для жарки мяса и рыбы используйте древесный уголь, металлические шампуры и решетки. Будьте готовы к тому, что при жарке на мангале не получается добиться полного обеззараживания мяса. Бактерии гибнут при 70-75° С, а температура поджаренного на углях куска свинины или говядины достигает лишь 62-65° С. Поэтому приготовленный шашлык не подлежит долгому хранению.

Когда все приготовлено, нужна сервировка. Для этого отлично подойдут одноразовая посуда и столовые приборы, которые после трапезы легко собрать и вывезти с собой туда, где их можно цивилизованно выбросить в мусорный контейнер.

Покидая стоянку, залейте костер водой, через 15 минут разворошите угли, а затем снова полейте кострище большим количеством воды.

Многие плохо переносят жару. Но если внимательно отнестись к своему самочувствию в период пиковых температур, неприятные ощущения можно существенно снизить.

Откажитесь от употребления жирной пищи: в жару энергетические потребности организма снижаются, и привычный рацион может привести к набору лишних килограммов. Выбирайте те блюда, которые легко усваиваются. К примеру, мясо – не лучший продукт для жаркого времени года.

Постарайтесь перенести приемы пищи на самые прохладные часы – утро и вечер. Особенно важно соблюдать питьевой режим. Рекомендованная норма жидкости для здоровых людей – около 1,5 л жидкости в сутки. Это могут быть минеральные воды, обычные и травяные чаи, натуральные соки, морсы и отвары из сухофруктов, витаминизированные и нежирные молочнокислые напитки. И в обычное время, и особенно в жару нужно избегать употребления газированных, энергетических и алкогольных напитков, а также всех жидкостей с высоким содержанием сахара.

Люди, страдающие заболеваниями почек, сердца и сосудов, должны увеличивать потребление жидкости с большой осторожностью.

Если во время жары ваше самочувствие ухудшилось, не занимайтесь самолечением и как можно скорее обратитесь за медицинской помощью.