



ROMÂNIA
MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ JUDEȚEANĂ SUCEAVA
720223, SUCEAVA, Str. Scurtă, Nr. 1A,
Telefon: 0230/514557;0330/401136-7;0330/401436-7 Fax: 0230/515089
COD FISCAL 4244920,CONT RO63TREZ59120E365000XXXX, TREZ
SUCEAVA
e-mail: dspsv@dspsv.ro web: www.dspsv.ro
Operator date cu caracter personal nr.33948



RECOMANDĂRI PENTRU SĂRBĂTORILE DE IARNĂ

Având în vedere că în zilele care urmează organismul nostru poate fi supus exceselor alimentare de sărbători, Compartimentul Evaluarea și Promovarea Sănătății emite câteva recomandări menite să vă mențină sănătatea, după încetarea postului alimentar:

- Consumați alimentele cu moderatie și nu depășiți mai mult de 3 mese pe zi.
- Evitați consumul crescut de alcool, mai ales în cazul persoanelor cu afecțiuni digestive, hepatice și cardiace. Alcoolul, consumat în cantitate crescută produce deshidratare, iar în combinație cu alimentele bogate în grăsimile nesănătoase crește riscul de pancreatită acută, colici biliare, colecistite, steatoză hepatică.
- Consumați dulciuri în cantități mici și la distanță de minim o oră după masă.
- Reduceți consumul de sare.
- Hidratați-vă corespunzător! Fiecare persoană trebuie să consume zilnic o anumită cantitate de lichide, calculată în funcție de mai mulți factori, printre care și activitatea fizică și greutatea. În funcție de greutate, o persoană ar trebui să consume 4% din greutatea sa în kg. Ex.: Pentru 80 kg cantitatea de lichide va fi $4\% \times 80 = 3,2$ litri.
- Evitați consumul de sucuri carbogazoase. Cresc brusc glicemia și riscul de a dezechilibra

diabetul zaharat în cazul persoanelor care suferă de această afecțiune.

- Alimentele consumate să fie cât mai nutritive și cât mai puțin procesate. Consumați porții mari de legume și fructe, controlați consumul de grăsimi și zahar și evitați prepararea alimentelor prin prăjire.

- Nu vă grăbiți în timp ce mâncați și mestecați de mai multe ori mancarea. Digestia începe din cavitatea bucală!

- Masa de seară ar trebui să fie cât mai ușor digerabilă și să nu fie luată cu mai puțin de 4-5 ore înainte de culcare.

- Respectarea unui plan alimentar corect trebuie să fie combinată cu cât mai multă mișcare: mers pe jos, cu bicicleta, alergat, patinoar, schi, exerciții fizice etc.

- **Atenție** la consumul de carne de porc insuficient prelucrată termic, deoarece procedeele de sărare, afumare sau uscare a cărnii nu distrug larvele de *Trichinella spirallis*. În cazul apariției simptomelor caracteristice trichinelozei (febră, dureri de cap, astenie, dureri abdominale, grețuri, vărsături și dureri în masa musculară, dificultate la mers, la înghițire și respirație) trebuie apelate serviciile medicale în vederea tratamentului.

- Păstrați alimentele preparate la temperaturi scăzute, în frigider sau alte spații reci și nu consumați alimentele al căror miros, gust sau textură au fost modificate.

- Dacă sesizați simptome de boală, iar starea de sănătate se înrăutățește apălați serviciile medicale de urgență.