

Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



Лето – прекрасное время года. Именно в этот период мы долго находимся на улице, ездим на природу – в лес, на речку, работаем и отдыхаем на своих дачах. И, конечно, начинается «всеобщий шашлычный сезон», когда в огромных количествах поедается жареное, маринованное мясо. Как выбрать шашлык так, чтобы воспоминания о нем остались самые радостные?

### **Правила выбора мяса для приготовления шашлыка:**

- Предпочтение отдавайте охлажденному мясу. Замороженное мясо лишено части полезных веществ. Берите мясо, которое не липнет к рукам, упругое, а также имеет нейтральный или приятный запах.
- Не приобретайте повторно замороженное мясо. Чтобы отличить замороженное мясо от повторно замороженного, нужно прикоснуться к мясу и подержать палец несколько секунд: при нагревании на мороженом мясе останется пятно темного цвета, а повторно замороженное – окраску не изменит.
- Если вы решили купить в магазине замаринованный шашлык, обратите внимание на маркировку. В маркировке указывается сорт мяса (берите только высший или первый!). Найдите в составе консерванты. Лучше, если это будет лимонная кислота, она не так агрессивно действует на слизистую желудка, как диацетат и цитрат натрия. Обязательно найдите дату изготовления и срок годности, обратите внимание на соблюдение условий хранения.
- Несмотря на то, что многие люди любят хрустящую чёрную корочку на шашлыке, её употребление – вредно для здоровья, поэтому врачи рекомендуют срезать обуглившиеся края. Чтобы корочка не образовывалась, стоит чаще переворачивать мясо.
- Если вы, разрезав шашлык, обнаружили, что мясо не дожарено, будьте осторожны: употребление такого блюда может вызвать инфекции.
- К шашлыку оптимально подходят различные овощи и зелень. Клетчатка способствует лучшему пищеварению.
- Лучше шашлыка не переедать, но если так случилось, на следующий день старайтесь пить как можно больше жидкости (лучше – воду в чистом виде), употреблять больше овощей и фруктов – клетчатка способствует абсорбированию излишков белкового обмена.
- На свежем воздухе, особенно в жару, важно избежать обезвоживания организма, поэтому не забудьте захватить с собой достаточное количество чистой негазированной

ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ.

**Приятного аппетита и прекрасного отдыха!**