Употребление алкоголя сводит на нет любые усилия по сбережению здоровья»: Александр Муравец назвал 5 правил полезного пикника

С приходом теплой и сухой погоды мы все чаще задумываемся об отдыхе на природе. Как провести свободные часы с пользой для здоровья, рассказал главный врач Самарского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Александр Муравец:

☑️ «Пикник на природе — это не только застолье, а прежде всего возможность провести время с близкими, заняться активным отдыхом и получить новые позитивные впечатления.

🍽️ Если вы все же планируете обильный прием пищи, помните: мясо — достаточно сложная для пищеварительного тракта белковая и одновременно жирная пища. При его употреблении создается серьезная нагрузка на органы пищеварительной системы и в первую очередь на поджелудочную железу, желудок, печень и желчный пузырь.

🌶️ Для приготовления шашлыка необходимо выбирать качественное мясо, при этом лучше воздержаться от слишком жирных сортов и кусков. Важно не пережаривать продукт, чтобы свести к минимуму образование канцерогенов.

🥛 Количество мяса в порции пищи должно быть лимитировано. Также обязательно употребление достаточного количества жидкости, причем не вместе с шашлыком, а за 30-40 минут до начала застолья.

🌿Идеальным гарниром будут свежие сезонные овощи и фрукты. Они несколько замедлят и гармонизируют всасывание, а также добавят необходимую растительную клетчатку, что положительно скажется на Вашем самочувствии.

❗ И главное — употребление спиртных напитков сводит на нет любые усилия по сбережению здоровья.

Жирная пища и алкоголь несовместимы: одновременное переваривание мяса и переработка алкоголя недопустимо перегружает одни и те же участки поджелудочной железы. Такое застолье может обернуться для вас развитием острого панкреатита. Это тяжелейшее заболевание, которое нередко приводит к необратимым, а иногда и трагическим последствиям.

Злоупотребление алкоголем – одна из важнейших причин преждевременной смерти мужчин в трудоспособном возрасте. Проблема эта очень сложная, комплексная, и решать ее нужно всем вместе – противодействуя этому злу на всех уровнях, проводя профилактические мероприятия в образовательных учреждениях, работая на уровне муниципалитетов и предприятий».

Источник: https://vk.com/wall-158724912_22151