# Продукты, которые могут быть опасны летом

Лето — это отличный период для укрепления здоровья. В такое время года можно без труда насытить организм разными питательными веществами, заняться закаливанием и просто хорошо отдохнуть. И особенно важно, чтобы никакие неприятные неожиданности не испортили оздоровление. В жаркое время года требуется чуть более внимательно следить за собственными пищевыми привычками. Питание летом требует особой сознательности, ведь недостаточно правильная организация рациона может привести к отравлению или сильно нарушить общее самочувствие. Рассмотрим топ самых опасных продуктов летом.

## №1 Фастфуд: Высокий риск отравления

Конечно, фастфуд в целом сложно назвать здоровым питанием. Однако в летнюю жару такая пища заслуженно занимает первое место по опасности. Особенный риск несет в себе продукция с мясной начинкой. В летнее время года крайне важно отказаться от шаурмы и хотдогов, чебуреков и беляшей, а также всевозможных мясных пирогов. Подобная опасность такой пищи для здоровья объясняется очень просто. Мясной фарш в жару — это идеальная среда для размножения патогенных бактерий. Кроме того, в большинстве случаев фастфуд готовится в совсем не санитарных условиях. Даже высококачественное мясо летом портится очень быстро, а при экономии на качестве риск отравления возрастает в несколько раз.

## №2 Салаты с майонезом: источник бактерий

Когда на улице жарко, то любой салат вскоре после приготовления приобретает довольно неприглядный вид. А заправка такого блюда майонезом превращает его в настоящую бомбу, несущую серьезную опасность здоровью. В соответствии с санитарными нормами, подобные салаты могут храниться исключительно в холодильнике в течение довольно ограниченного времени — лучше всего около часа. В противном случае, в них начинают активно размножаться [бактерии](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/bakterii/). Но ждать такой сознательности от работников киосков либо кафе точно не стоит.

## №3 Молокопродукты

Само по себе молоко, а также продукты, изготовленные из него, портятся довольно-таки быстро. Опасность для здоровья могут представлять всевозможные творожные массы и десерты, а также йогурты и прохладительные молочные коктейли. Конечно, полностью исключать молокопродукты из своего питания не нужно, но лучше не приобретать их с рук, а также не питаться такой пищей в уличных кафе. Стоит учитывать, что в зону риска попадают даже сырники и всевозможные запеканки. Чтобы навредить здоровью, им достаточно провести без холодильника около часа. Творог, сметана, йогурты и мягкие сыры. Даже если срок годности ещё не истёк, при неправильном хранении эти продукты могут вызвать тяжёлые расстройства пищеварения. Десерты на основе сливок. Они портятся практически незаметно, но последствия их употребления могут быть серьёзными.

## №4 Кондитерские изделия

В жару любителям сладкого стоит ограничить себя в употреблении вкусностей. Ведь любое пирожное или тортик с кремом, остававшиеся на открытом воздухе более часа в жару могут быть опасны. Даже при стабильной и комфортной температуре окружающей среды заварной крем остается безопасным в течение максимум 6 часов, а белковый — 7 часов. Чем теплее на улице, тем сильнее сокращается этот временной период.

## №5 Красное мясо: не для летнего питания

В жаркое время года лучше сократить употребление мяса в принципе, чтобы не перегружать организм. А красное мясо особенно тяжело переваривается, на этот процесс пищеварительный тракт может потратить до 9 часов. Организму нужно приложить массу усилий, чтобы полноценно усвоить такую пищу и избежать опасного для жизни перегрева. Во время переваривания мяса усиливается потоотделение, возрастает нагрузка на почки, что в летнюю жару может существенно ухудшить самочувствие, а также поспособствовать обострению хронических заболеваний. Все диетологи настоятельно рекомендуют основывать [питание](https://medaboutme.ru/zozh/dieti/) летом на употреблении растительной пищи. Если все-таки есть желание есть мясо, лучше отдать предпочтение белому.

## №6 Вяленая и копченая рыба

Даже свежая рыба в летнюю жару портится очень быстро, поэтому употреблять ее в такое время года нужно с осторожностью и только после правильной термической обработки. Если же речь идет о копченостях и вяленой продукции, то она может таить в себе смертельную опасность. Именно рыба чаще всего становится причиной развития ботулизма, при этом нет никакой возможности определить потенциальную опасность продукта на вид или на вкус. Кроме того, в жару может произойти банальное [отравление](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/otravlenie/) из-за неправильного хранения такого продукта.

## №7 Спиртные напитки

Летняя жара — это весомый повод отказаться от употребления алкоголя. Спиртное увеличивает риск проблем с сердцем в несколько раз, в частности, оно может спровоцировать инфаркт либо [инсульт](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/insult/). Помимо того, алкогольные напитки:

* На порядок увеличивают риск теплового удара. Для выведения продуктов распада из организма требуется много энергии и воды. При этом человеку сложно отличить признаки опьянения от опасных симптомов перегрева.
* Увеличивают риск несчастных ситуаций. Человек в жару пьянеет быстрее и сильнее, что приводит к совершению опасных и рискованных поступков. Большинство смертей на воде происходит именно из-за алкоголя.

Не стоит думать, что холодный сидр или ледяное пиво помогут остыть в изнуряющую жару. Последствия от их употребления могут быть крайне опасными.

## №8 Мороженое

Удивительно, но один из самых популярных летних продуктов питания может быть опасен. При этом особенный риск для человека представляет мороженое, которое продают из автоматов. Оно обладает очень коротким сроком хранения — около 30 часов, как максимум, однако в продаже такой продукт находится неделями. Поэтому в нем с легкостью могут размножаться самые разные бактерии, в том числе и опасная сальмонелла. А отравление вряд ли поможет хорошо провести лето. Помимо того, мороженое опасно еще и из-за своего состава. В нем содержится много сахара и дополнительные химические компоненты. Употребление такой пищи приводит к активации аппетита и нагружает организм ненужными ему калориями. Если же вы все-таки собираетесь приобрести мороженое, придерживайтесь нескольких простых правил:

* Не покупайте мягкую либо подтаявшую продукцию.
* Анализируйте консистенцию продукта. Если мороженое растаяло, а затем было снова заморожено — лучше его не есть.
* Обязательно интересуйтесь сроком годности.
* Совершайте покупку в специализированных продуктовых магазинах либо супермаркетах, а не на улице либо в подозрительных киосках.

Вместо мороженого лучше отдать предпочтение свежим фруктам, измельченным блендером. В домашних условиях их можно залить качественным молоком и остудить в холодильнике.

**№9 Фрукты и овощи**

Фрукты и ягоды. Особенно опасны продукты, содержащие много воды, например, арбузы, дыни, абрикосы, персики, черешня, клубника. При несоблюдении условий хранения и транспортировки высок риск микробного обсеменения.

**№10 Зелень**. Её сложно качественно промыть, поэтому она может быть источником заражения болезнетворными бактериями, гельминтами, лямблиями и даже вирусом гепатита А.