

*В период после майских праздников, традиционно, растет число обращений к гастроэнтерологам. Причина очевидна – загородные поездки россиян во время каникул часто сопровождаются приготовлением шашлыков, употреблением спиртных и сладких безалкогольных напитков. Специалист Цифровой клиники Страхового Дома ВСК Полина Шубина подготовила рекомендации о том, как правильно выбрать мясо для барбекю, а также поделилась рецептом безопасного приготовления блюда на огне.*

Прежде всего, стоит ответственно подойти к выбору мяса. Если продукт выглядит заветренным можно попросить его разрезать для проверки свежести, также если жир принял желтый цвет, лучше отказаться от покупки. Стоит учесть, что нормой является слабый запах парного мяса. Свежесть продукта можно проверить, надавив на него пальцем, если остается небольшая вмятина – мясо свежее.

Для приготовления шашлыка лучше всего отдавать предпочтение мясу птицы, кролика или корейке — она достаточно вкусна, но при этом не самая жирная. А людям с ранее диагностированными заболеваниями желудочно-кишечного тракта рекомендовано остановить свой выбор на рыбе.

Даже людям, не имеющим проблем с желудком, стоит избегать покупки готового маринованного мяса для шашлыка. Во-первых, специи и маринады, приглушают запах, что мешает определить свежесть продукта, при этом они не мешают росту патогенной флоры, в том числе, кишечной палочки. Во-вторых, полуфабрикаты, как правило, содержат избыточное количество соли, сахара и уксуса, а это также повышает риск ухудшения самочувствия. При выборе продукта стоит обратить внимание на дату изготовления и состав — чем он проще, тем лучше. Оптимально, мясной маринад должен включать уксус, лук, соль и перец.

Также при приготовлении шашлыка важно обратить внимание на уровень прожарки. Не стоит слишком долго держать мясо на огне, так как именно красивая корочка содержит основные канцерогены. В целом, во время долгих загородных поездок не стоит забывать, что избыток в рационе красного мяса — употребление больше 2-х раз в неделю — увеличивает риски рака толстого кишечника. В особенности если речь идет о жаренном мясе.

«Кроме того, необходимо разделять приемы пищи – есть несколько раз в день небольшими порциями. Можно делать перерыв на прогулку, физическую активность, игровые виды спорта. В рационе обязательно должны быть овощи и зелень – желательно, не менее половины вашей тарелки должно быть заполнено именно этими продуктами. Чтобы минимизировать вред для организма, стоит также умеренно подойти к употреблению алкогольных, газированных и сладких напитков», — отмечает Полина Шубина, Врач-терапевт Цифровой клиники Страхового Дома ВСК.

***Википедия страхования***