



НЕЛЬЗЯ!!!

Хранить воду, ягоды, солонину, рыбу, мясо, грибы, овощи и готовить любые напитки в технической таре

Для хранения воды, приготовления и хранения пищевых продуктов (засаливания рыбы, заквашивания овощей и растений, приготовления напитков) нельзя использовать тару, в которой хранились какие-либо химические составы или технические жидкости. Допустимо использовать только емкости, где есть надпись: «для пищевых продуктов». Не пытайтесь отмыть загрязненную техническую тару. Даже если эти емкости не имеют запаха и видимого загрязнения, они сохраняют свои отравляющие свойства после мытья. Результаты отравления могут быть Вами обнаружены не сразу, а через длительное время. Последствия для здоровья могут проявиться не только у Вас, но и у Ваших детей.

Чтобы не загрязнять дичь ядовитым свинцом, лучше всего применять для охоты дробь, которая изготовлена из других материалов

(например, из стали). Желательно не проводить самостоятельно плавку и разливку свинца для изготовления охотничьей дробы, рыболовных грузил и других изделий в домашних условиях. Если Вы все же делаете дробь и рыболовные грузила самостоятельно, это надо выполнять только вне дома — на улице или в хорошо проветриваемых подсобных помещениях. Во время литья свинца не должны быть рядом дети, беременные и кормящие женщины. Пары свинца очень ядовиты!!!

Важно помнить о чистоте в доме. На полу, стенах, окнах, столах, шкафах и посуде накапливаются вещества, которые с пищей или при контакте с человеком, могут нанести вред. Регулярная влажная уборка помещений с использованием моющих средств поможет Вам защитить свой организм и здоровье Ваших детей!

Что нужно знать о традиционном питании на Крайнем Севере

Рекомендации для малочисленных коренных народов, проживающих в Мурманской области, в Ненецком и Таймырском АО, а также во внутренних районах Чукотского АО

В жизни коренных народов Севера за последние 100 лет произошли большие изменения. Однако местные животные, птицы и рыбы и сегодня остаются основной пищей в отдаленных районах Крайнего Севера.

Традиционная пища очень полезна для здоровья. За много веков эта пища стала незаменимой для Вашего организма. В ней содержатся все необходимые витамины и другие питательные вещества. Они помогают Вашему организму в нелегких условиях Севера жить, работать и защищаться от болезней.

Мясо оленя, диких животных, птиц, рыб является хорошим источником белка. **Белок** необходим людям, занятым тяжелой работой, детям, подросткам и беременным женщинам.

Употребление жира животных также важно. **Жир** позволяет Вашему организму вырабатывать много тепла и защищать Ваши органы. Особенно полезен жир некоторых рыб, например семги, гольца, форели, корюшки. Жир содержит вещества, которые охраняют Ваш организм от заболеваний сердца и сосудов.

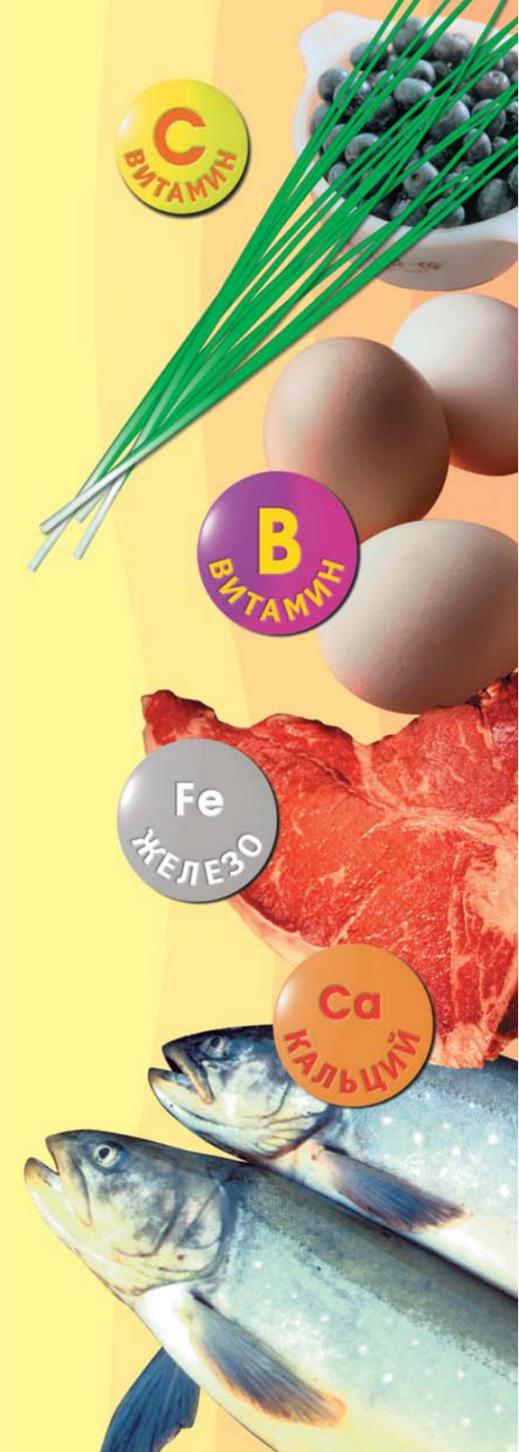
Употребление пищи с достаточным количеством витаминов поможет Вам уберечь свой организм от заболеваний.

Многие болезни человека связаны с недостатком **витамина С**. Он содержится в растениях и больше всего в ягодах. Например: в бруснике, клюкве, голубике, чернике. Помните! При недостатке витамина С воспаляются десны, разрушаются зубы, долго не заживают раны на коже, нарушаются кровеносные сосуды, организм плохо борется с различными болезнями.

Витамин В нужен для того, чтобы из пищи, которую мы едим, образовывалась энергия, чтобы в хорошем состоянии были Ваши нервы и кровь. Этого витамина много содержится в оленье крови, печени животных и рыбы; в яйцах птиц.

Кальций особенно необходим детям, беременным женщинам, пожилым людям. Если его мало в организме, страдают кости, зубы, ослабевают мышцы, может нарушаться работа сердца и нервной системы. Кальций содержится в хрящах, головах и коже рыбы, хрящах оленя и других животных, в молоке.

Для организма важно, чтобы вместе с пищей поступало достаточное количество железа, которое входит в состав крови. **Железо** помогает Вашему организму расти и образовывать тепло. Много железа содержится в крови и мясе животных.



Соблюдение этих советов поможет Вам сохранить свое здоровье и здоровье Ваших близких.

Если после прочтения этой брошюры у Вас появились вопросы, вы можете обратиться в местное учреждение здравоохранения (больницу, амбулаторию, территориальное управление Роспотребнадзора) или написать по адресу: **193036 Санкт-Петербург, ул. 2-Советская, 4. Северо-западный научный центр гигиены и общественного здоровья.**

Составители: Дударев А.А., Сычев Ю.Ф., Чашин В.П., Абрютин Л.И., Петрушевская Ю.А.





Учеными доказано, что регулярное употребление традиционной пищи коренными народами Севера, во многих отношениях, является одним из самых лучших способов поддержания нормальной жизнедеятельности в суровых условиях. Однако, традиционная пища, особенно сырая или приготовленная без термической обработки, иногда может причинить вред здоровью.

Экология нашей планеты сильно изменилась. Вы знаете, что вода в реках и озерах на Севере может быть загрязнена мазутом, техническими маслами, бензином. Однако в этой же воде и окружающем Вас воздухе присутствуют еще более ядовитые вещества, не видимые, не имеющие запаха и вкуса. Они накапливаются в мясе, рыбе, птице. Это то, что вы едите! Разные продукты содержат разное количество вредных веществ. Большая группа ядовитых ве-

ществ (хлорорганические соединения) накапливаются быстрее в жировой ткани животных, птиц и рыб. Поэтому жир, жирное мясо и жирная рыба больше содержат этих вредных веществ, чем, например, нежирное мясо оленя или щуки.

Другая группа вредных веществ — металлы (свинец, ртуть, кадмий). Они накапливаются во внутренних органах животных, птиц, рыб, в основном — в печени и почках.

Мясо диких животных, рыба, птица и дикорастущие растения могут быть очень опасными и вызывать у людей болезни и даже смерть, если не соблюдаются простые правила их употребления в пищу.

В этой брошюре мы даем необходимые советы, что нужно знать, чтобы не причинить вред здоровью при использовании в пищу местных продуктов.

ние таких продуктов. Если все же вы решили использовать их в пищу, то посмотрите таблицу. В таблице разными цветами показано, какие традиционные продукты в Вашем районе или округе можно употреблять ежедневно в любых количествах, а какие нужно ограничивать или же полностью отказаться от их употребления в пищу.

Без ограничений можно есть ежедневно оленину, зайчатину, речную и озерную рыбу, тундровую птицу. Ограничивать (не более 400 г/сутки) надо лососевую рыбу, водоплавающую птицу (утки, гуси). Печень оленя, рыбью и птичью печень и жир водоплавающей птицы необходимо строго ограничивать (не более 100 г/сутки), а беременным женщинам, детям и подросткам лучше не употреблять вовсе. Опасно есть почки оленя!

Зелёный цвет Потребление не ограничено			
Жёлтый цвет Потребление лучше сократить до 300–400 г/сутки			
Розовый цвет Потребление лучше сократить до 100 г/сутки			
Красный цвет Этот продукт лучше заменить другой пищей			

Олень 	Заяц 	Рыба лососевая
Мясо	Мясо	Мясо
Жир	Жир	Жир
Печень	Печень	Печень
Почки	Почки	
Рыба пресноводная 	Утки, гуси 	Тундровые птицы
Мясо	Мясо	Мясо
Жир	Жир	Жир
Печень	Печень	Печень

Пожалуйста, запомните!

- Существуют растения, грибы которые могут содержать природные яды, угрожающие жизни и здоровью человека.
- Рыба, птица и птичьи яйца, дикие и домашние животные, олени могут быть заражены микробами и паразитами, которые вызывают тяжелые заболевания у человека.

- Мясо, жир, внутренние органы некоторых животных, птиц, рыб могут накапливать большое количество вредных веществ, особенно опасных для детей, беременных и кормящих женщин.
- При неправильном хранении, обработке и приготовлении пищи, она может загрязняться вредными веществами и микроорганизмами, что делает пищу вредной для здоровья.

Обратите внимание!

Если специалисты предупредили Вас о том, что рыба, мясо, яйца, растения или грибы содержат вредные вещества, — не употребляйте эти продукты в сыром (замороженном) виде. Это опасно для Вашего здоровья. В сырой рыбе и мясе (строганина) могут содержаться смертельно опасные паразиты и микробы, а также ядовитые вещества.

Чтобы уничтожить паразитов и микробов, мясо надо варить не менее 2 часов, а рыбу — не менее 30 минут. При варке многие ядовитые вещества переходят в бульон, поэтому бульон использовать в пищу нежелательно!

При жарении рыбы и мяса не надо использовать в пищу вытапливаемый жир. Для жарения продуктов лучше применять растительное масло, купленное в магазине.

Для засолки рыбы или мяса в емкостях надо класть не менее 2-х столовых ложек соли на 1 кг продукта. Если вы вялите рыбу или мясо, то обязательно добавьте соль и доведите продукты до **ПОЛНОГО ВЫСЫХАНИЯ**. Это поможет Вам защитить себя от паразитов, находящихся в продукте.

Зная, что в местных продуктах содержатся ядовитые вещества, необходимо ограничивать потребление

Хранение воды и продуктов питания рядом с химическими средствами — **ОПАСНО для здоровья!** Храните химикаты в сарае, на балконе, в специальном месте, подальше от детей и в плотной упаковке.

Не применяйте сыпучие (порошки и мелки), жидкие и аэрозольные средства для борьбы с бытовыми насекомыми. Нельзя распылять эти средства и посыпать ими поверхности на кухнях, в местах хранения, обработки и приготовления пищи!!! Вредные вещества попадают на стены, посуду, столы, пищу и затем в организм, вызывая его отравление. Спасаясь от бытовых насекомых, грызунов — вы отравляете себя и детей. Нельзя использовать мелки (особенно китайского производства), они ядовиты!!! Дети могут принять их за обычные школьные мелки.

Можно и нужно применять ловушки для тараканов! Ловушки являются самым лучшим средством для их истребления. Они содержат вещество, которое, попав в организм насекомого, вызывает его гибель, а также эпидемию среди других тараканов, что приводит к полному их уничтожению. Вещество, содержащееся в ловушке, не может попасть в организм человека, не может загрязнять пищу и поверхности в местах хранения, обработки и приготовления пищи, не выделяет вредных испарений. Приманка надежно закреплена внутри прочного корпуса, поэтому недоступна для маленьких детей и домашних животных. В комплект входит клейкая лента, с помощью которой можно размещать ловушки на горизонтальных и вертикальных поверхностях (на стенах, полу, шкафах, водопроводных трубах).

