



Для хранения воды, приготовления и хранения пищевых продуктов (засаливания рыбы, заквашивания овощей и растений, приготовления напитков) нельзя использовать тару, содержащую ранее какие-либо химические составы или технические жидкости. Допустимо использовать только емкости с маркировкой «для пищевых продуктов». Не пытайтесь мыть загрязненную 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.

Для «квашения» мяса и рыбы (копальхен) нельзя использовать земляные ямы, расположенные вблизи мест хозяйственной деятельности — возле складов и хранилищ химических, горюче-смазочных материалов, на территории поселков, вблизи домов, котелен, авторемонтных мастерских, строительных площадок, свалок, помоек, а также в низинах, куда возможно стекание загрязненной воды во время дож-

дей или таяния снега. Ямы следует рыть на возвышенных местах подале от источников загрязнения.

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 дроби, 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 прибрежных 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 моржа, кита, оленя, зайца, 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 кеты, горбуши, 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.

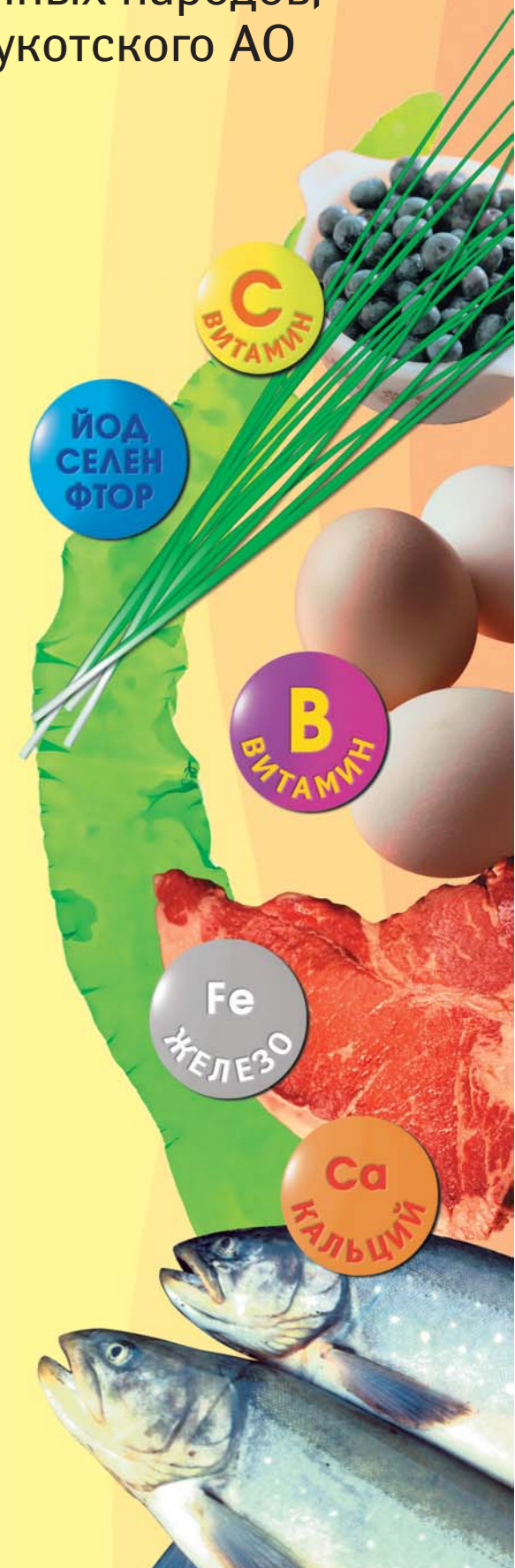
Многие болезни человека связаны с недостатком **витамина С**. Он содержится в растениях, таких как дикий лук, щавель, листья ивы и золотого корня, а также в ягодах — бруснике, клюкве, морошке, чернике. Помните! При недостатке витамина С воспаляются десны, разрушаются зубы, долго не заживают раны на коже, нарушаются кровеносные сосуды, организм плохо борется с заразными 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 печени животных и рыбы, оленьей крови, яйцах птиц.

Много полезных микроэлементов (**йод, селен, фтор**) содержится в морских водорослях и моллюсках.

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.



НЕЛЬЗЯ!!!

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



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.**





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, 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.

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

Нерпа	Лахтак	Морж	Кит	Олень
Мясо	Мясо	Мясо	Мясо	Мясо
Жир	Жир	Жир	Жир	Жир
Печень	Печень	Печень	Печень	Печень
Почки	Почки	Почки	Почки	Почки

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

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, и уменьшить содержание вредных веществ, мясо надо варить не менее 2 часов, рыбу — не менее 30 минут. В процессе варки ядовитые вещества переходят в бульон, поэтому бульон использовать в пищу нежелательно!

При жарении рыбы и мяса стараться не использовать в пищу вытапливаемый жир. Для жарения продуктов лучше использовать растительное масло.

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 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 мясо моржа, кита, оленину, зайчатину, жир моржа, морскую рыбу, тундровую птицу. Ограничивать (не более 400 г/сутки) надо лососевую рыбу, водоплавающую

птицу. Печень оленя, рыбу и птичью печень и жир водоплавающей птицы необходимо строго ограничивать (не более 100 г/сутки). Опасно есть нерпу и лахтака (в том числе мясо, жир, печень и почки),

печень и почки моржа и кита, почки оленя! Эти продукты особенно опасны для здоровья детей и молодых женщин (беременных, кормящих и планирующих беременность).

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

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 идеальным средством для истребления тараканов. Ловушки 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).

