

Заграничная еда: как не провести отпуск в больнице

Вояж в другую страну - практически всегда стресс для организма. Все мы люди смертные, никто из нас не застрахован от различных болезней, в том числе и заболеваний желудочно-кишечного тракта. Никогда не знаешь, как отреагирует организм на незнакомую пищу. Да и совсем не улыбается провести драгоценные дни отпуска, не отходя от керамического друга.

Мы составили перечень продуктов, которых стоит избегать, чтобы от каникул остались только приятные впечатления.

Мясо экзотических животных



Как бы вам не хотелось экзотики, как бы не было велико желание попробовать что-то новое, откажитесь от мяса потенциально опасных животных. Крысы, летучие мыши и обезьяны не стоят вашего здоровья. Риск отравления слишком велик. Не смотрите на аборигенов, они с рождения так питаются - им не грозит интоксикация.

В поездке также стоит воздержаться и от стейка слабой степени прожарки: сырое мясо - благоприятная среда для различных бактерий. Если заказываете мясо, попросите, чтобы вам его хорошо прожарили.

Морепродукты



Какой же отдых на морском побережье без морских деликатесов: кальмаров, устриц, осьминогов? Правильно, никакой. Однако есть их сырыми не рекомендуем - можете отравиться. К примеру, в устрицах могут быть вредные бактерии, вызывающие вибриоз. Отдельную опасность представляют рифовые хищные рыбы: барракуда, морской окунь и мурена. В тканях обитателей подводного мира содержится яд - сигуатоксин. При неправильном приготовлении он распространяется по всему телу рыбы, не выводится даже при термической обработке.

Чтобы не рисковать лишний раз, выбирайте безопасную морскую рыбу или проверенного повара, который умеет готовить этих ядовитых рыб.

Кисломолочные продукты



Далеко не во всех странах органические продукты полезнее заводских. Сырое фермерское молоко, которое продают на стихийном открытом рынке, может быть заражено сальмонеллой или другими бактериями. В зоне риска также домашние сыры, творог, йогурты.

Если очень хочется молочных продуктов, сходите в супермаркет. Заводское пастеризованное молоко и продукты из него безопаснее.

Яйца



Многие из нас привыкли есть на завтрак глазунью. Казалось бы, чем могут навредить яйца? Дома же едим, и все в порядке. Главная опасность сырых яиц - сальмонелла. Источником инфекции считаются куры, в самих яйцах сальмонеллы нет. Но бактерия может попасть в блюдо через скорлупу, если перед приготовлением яйца тщательно не промыли.

Во время путешествия в другую страну привычную яичницу замените яйцами, сваренными вкрутую. Также исключите из рациона соусы, приготовленные на основе сырых яиц.

Десерты



Сладости с жирным сливочным или маслянистым кремом на жаре начинают быстро портиться - становятся идеальной средой для бактерий.

Чтобы избежать риска отравления, замените кремовые десерты фабричными в упаковке. Если же душа требует кусочек торта со взбитыми сливками, выбирайте тот, что в холодильнике, а не на открытом пространстве.

Фото из открытых источников

Автор: Виктория Британская © Babr24.com ТУРИЗМ, МИР 👁 8907 21.07.2018, 12:03 🔄 1233
URL: <https://babr24.com/?ADE=178943> Bytes: 3387 / 2941 Версия для печати Скачать PDF

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Виктория Британская**, обозреватель.

На сайте опубликовано **581** текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krsyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

Прислать свою новость

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](#)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)