



DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ PRAHOVA
Ploiești, 100022, str. Take Ionescu 13
Telefon: 0244-522201 Fax: 0244-523471
Mail: secretariat@dspph.ro
Web: www.dspph.ro

Nr 11368
Data 09.04.2015

COMUNICAT DE PRESA

In perioada sarbatorilor pascale privitor la consumul de alimente,va recomandam urmatoarele:

- persoanele care au consumat pina la sarbatori doar alimente de origine vegetala sunt indrumate sa introduca treptat,in alimentatie,produsele de origine animala si sa le consume cu moderatie.
- cumparati carne,oua si produse specifice sarbatorilor numai din unitatile comerciale autorizate.
- evitati alimentele fara certificarea sursei.
- asigurati-va ca ouale consumate sunt proaspete si pastrate la temperatura scazuta.
- mentineti in alimentatia zilnica fructe si legume de sezon.
- evitati excesul de alimente care pot declansa crize biliare,pancreatice si cardiace,consumati cu moderatie dulciuri si aluaturi specifice sarbatorilor.
- evitati excesul de bauturi alcoolice,consumati cu moderatie cafea.
- persoanele cu afectiuni cronice sa respecte tratamentul medicamentos prescris si sa evite excesul alimentar.
- se recomanda moderatie in consumul preparatelor bogate in grasimi,sare, zahar,a bauturilor alcoolice,mai ales pentru persoanele cu afectiuni cronice(diabet,gastrite,ulcer,hta hepatite,pancreatite,boli cardiace).
- variatii alimentele din meniul zilnic si consumati carne de miel cu moderatie.
- mentineti constant consumul de apa zilnic(1,5-2,5 litri).
- in caz de aparitie a unor semne sau simptome de boala prezentati-va la medic sau apelati serviciile de urgenta.

DIRECTOR EXECUTIV
Dr.ANCA DOBRESU



Comp.Promovarea Sanatatii
Dr.Adrian Strimbeanu