

23 Νοεμβρίου 2016

Οι κίνδυνοι των εορτών: Από τη γαλοπούλα έως τα λαμπάκια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα Χριστούγεννα μπορεί να είναι υπέροχα, αλλά αν προσπαθήσουμε να αποφύγουμε τους παρακάτω κινδύνους, ίσως γίνουν ακόμα καλύτερα!

Έχετε προετοιμαστεί για τα Χριστούγεννα, στολίσσατε δέντρο και σκεφτήκατε τι θα μαγειρέψετε για το γιορτινό τραπέζι. Και, χωρίς να θέλουμε να χαλάσουμε το πνεύμα των εορτών, τα Χριστούγεννα μπορούν να φέρουν και αρκετούς κινδύνους

για την υγεία. Ποιοι είναι αυτοί και πώς θα τους αποφύγουμε;

Προσέχουμε τη γαλοπούλα

Αν σκοπεύετε να μαγειρέψετε γαλοπούλα, πρέπει να είστε προσεκτικοί. Δεν καθαρίζουμε τη γαλοπούλα πριν το μαγείρεμα, καθώς αυτό αυξάνει σημαντικά τις πιθανότητες να μεταφέρουμε επικίνδυνα μικρόβια στις επιφάνειες της κουζίνας μας. Αν έχουμε αγοράσει κατεψυγμένη γαλοπούλα, πριν την βάλουμε στον φούρνο πρέπει να σιγουρευτούμε πως έχει ξεπαγώσει εντελώς και δεν έχει καθόλου παγοκρυστάλλους μέσα της. Μαγειρέψτε την μέχρι να έχει ψηθεί όλο το κρέας (με πιο... απλούς όρους, μέχρι να μην υπάρχει ούτε ένα εκατοστό ωμού, ροζ κρέατος).

Προσοχή στα φωτάκια

Τα φωτάκια στο χριστουγεννιάτικο δέντρο είναι πολύ όμορφα και δίνουν ιδιαίτερη ζεστασιά στο χώρο. Την ίδια στιγμή, δεν είναι φτιαγμένα για υπερβολική χρήση. Αν χρησιμοποιείτε τα ίδια φωτάκια κάθε Χριστούγεννα, για αρκετά χρόνια, αγοράστε ένα καινούριο σετ. Και μην τα αφήνετε αναμμένα το βράδυ! Επιπλέον, μην ξεχνάμε πως δεν παίζουμε με κεριά και δεν τα αφήνουμε ποτέ χωρίς επίβλεψη. Όλοι αυτοί οι στολισμοί μπορούν να ξεκινήσουν πυρκαγιά.

Προσέξτε τα παιδιά

Με όλα τα μικροσκοπικά στολίδια του δέντρου αλλά και γύρω στο σπίτι (χωρίς να αναφέρουμε τα χριστουγεννιάτικα δώρα), τα πολύ μικρά παιδιά αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο πνιγμού αυτή την περίοδο. Προσέξτε να μην υπάρχουν πολύ μικρά αντικείμενα σε περιοχές που να φτάνουν τα παιδιά.

Μην το παρακάνετε με το φαγητό

Αυτή η συμβουλή ίσως να είναι και η πιο δύσκολη για να την ακολουθήσουμε—όλοι μας κάποια στιγμή μέσα στα Χριστούγεννα θα φάμε παραπάνω. Αν αυτό συμβεί μία φορά, δεν υπάρχει πρόβλημα. Το πρόβλημα υπάρχει αν είστε ήδη υπέρβαροι ή παχύσαρκοι, και καθώς τα χριστουγεννιάτικα τραπέζια μπορούν να κουβαλούν υπερβολικά πολλές θερμίδες, ακόμα και περισσότερες από όσες χρειαζόμαστε μέσα σε μία μέρα. Μην ξεφύγετε πολύ από το πλάνο διατροφής σας και ψάξτε για πιο υγιεινές εναλλακτικές για το γιορτινό σας τραπέζι.

Προσέχουμε όμως και το αλκοόλ

Το πολύ φαγητό μας καταστρέφει, αλλά το πολύ αλκοόλ μπορεί να καταστρέψει και τις ζωές των άλλων. Τα ατυχήματα λόγω οδήγησης υπό την επήρεια αλκοόλ αυξάνονται κατά την περίοδο των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς. Αν σκοπεύετε να πιείτε ένα ποτηράκι παραπάνω, φροντίστε να υπάρχει κάποιος άλλος που θα οδηγήσει - ή να βρίσκεστε σε σπίτι με έξτρα κρεβάτι.

Κρατήστε τις ασθένειες μακριά

Οι ασθένειες του χειμώνα караδοκούν και τα επείγοντα περιστατικά αυξάνονται. Από την απλή γρίπη μέχρι και την πνευμονία, αλλά και την άνοδο στις κρίσεις άσθματος λόγω της εποχής, είναι σημαντικό να προσέχετε την υγεία σας και το σώμα σας καθημερινά. Παραμείνετε ζεστοί, πλένετε τακτικά τα χέρια σας και μην έρχεστε σε επαφή με άτομα που μπορεί να σας κολλήσουν.

Θετική - το κατά δύναμιν - ενέργεια

Όταν βρίσκονται στο ίδιο σπίτι τόσοι φίλοι και συγγενείς, όλο και κάτι θα ξεσπάσει. Ένας καυγάς, μια διαφωνία, ένας μικρός χείμαρρος σαρκαστικών σχολίων... προσπαθήστε να μην πάρετε τα πράγματα πολύ στα σοβαρά και να μην αφεθείτε στον πειρασμό να πείτε πράγματα που ίσως μετανιώσετε αργότερα. Γιορτές είναι, θα περάσουν...

Επιμέλεια: Θοδωρής Διάκος

Πηγή: iatronet.gr