



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
(РОСПОТРЕБНАДЗОР)

УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В
СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
ПО РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ УПРАВЛЕНИЯ
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА ПО РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
В МИЛЛЕРОВСКОМ, ЧЕРТКОВСКОМ,
ТАРАСОВСКОМ РАЙОНАХ

346130, Ростовская область, г. Миллерово, ул. Тельмана, 3
Тел/факс (8-86385)2-03-72
E-mail: rpn22@donpac.ru
ОКПО 76921493600001 ОГРН 1056167010008
ИНН 6167080043 КПП 616701001

Управление образования
Миллеровского района

Отдел образования
Тарасовского района

Отдел образования
Чертковского района

12.05.2025 № 24-95/ *1194*
На _____ от _____

В целях реализации информационной политики по работе с населением и повышения грамотности в сфере защиты прав потребителей населения, территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Ростовской области в Миллеровском, Чертковском, Тарасовском районах направляет статью для публикации «Сезонные продукты мая».

Какие фрукты и овощи нужно есть в последний весенний месяц, чтобы сохранять витаминный баланс?

Май – самый теплый весенний месяц. Но это тепло все еще обманчиво: погода на улице нестабильна. Бывают дни, когда светит яркое солнце, а воздух наполняют ароматы цветущих растений. А уже через час налетает холодный ветер и приносит мелкую морось или первую майскую грозу. В таких условиях организм подвергается серьезным испытаниям.

Во-первых, май – это сезон обострения аллергий. Обильное цветение растений повышает концентрацию пыльцы в воздухе, отчего люди, чувствительные к аллергенам страдают от поллиноза. Основными проявлениями сезонной аллергии являются насморк, заложенность носа, приступы чихания, покраснение, отечность и зуд век.

Во-вторых, сезонные простуды никуда не отступают. Перепады температур и желание людей скинуть с себя надоевшую за зиму одежду могут быть чреваты серьезными простудами с осложнениями. По этой причине организм все еще нуждается в укреплении и поддержании иммунитета. Тут правильное питание приходит на помощь.

Что необходимо включить в свой рацион в мае?

Овощной рацион мая очень похож на апрельский. В него стоит включить: белокочанную и цветную капусту, молодой горошек и картофель, морковь, огурцы, помидоры, ревень, редис, редьку, свеклу, спаржу, цуккини. Не забывайте также про зелень. В мае добавьте к своему ежедневному питанию базилик, водяной кресс-салат, зеленый лук, крапиву, мяту, петрушку, рукколу, кинзу, кочанный и листовой салат, капусту пак-чой, салат латук, сельдерей, салат radicchio, шнитт-лук, шпинат, щавель. И конечно, в этот солнечный месяц на прилавках появляются первые ягоды – земляника, клубника, черешня. Обязательно не пропустите начало сезона, чтобы запастись витаминами! Все эти дары природы станут

надежными союзниками в нелегком деле укрепления иммунитета и облегчения сезонной аллергии.

Также сообщаем, что на постоянной основе работает Единый консультационный центр Роспотребнадзора по телефону 8 800-555-49-43, для обращения по возникающим вопросам.

С уважением, врио начальника отдела



Т.Н. Войлокова

Таранцова Юлия Александровна
8(86385)2-60-69.