

Зимой туристов чаще всего тянет в жаркие края. Таиланд, Индонезия, Египет, Индия... Но нельзя забывать, что большинство излюбленных туристических направлений - это бедные развивающиеся страны. Поэтому, отправляясь в экзотический тур, **необходимо особое внимание уделить тому, как будет организовано ваше питание**



Как известно, на жаре продукты портятся быстрее, поэтому, отдыхая где-нибудь в тропиках, нужно с большой настороженностью относиться к той еде, которая хотя бы какое-то время пребывала вне холодильника.

Однозначно правильный выбор - это приготовленное прямо на ваших глазах блюдо. Свежие горячие блюда - самые безопасные для употребления.

**Никогда не ешьте обветренные продукты.** Если в вашем отеле шведский стол, выбирайте блюда, только что снятые с плиты, еще "шкварчащие" от жара. Либо ешьте то, о чем вы имеете четкое представление. Не жадничайте и не передайте - это главный совет врачей. Это и от лишних килограммов оградит, и риск несварения желудка сведет к минимуму. Желудок "налегке" - это всегда безопаснее.

Малейший признак "залежалости" на бутербродах, канапе, а особенно в рыбных и мясных салатах, заправленных майонезом, должен стать для вас "красным светом" к их употреблению.

**Старайтесь заказывать напитки без льда.** Этот совет актуален не только

для тропических курортов, но и для некоторых европейских стран. Многие кофейни и даже рестораны в Испании и Португалии были уличены в использовании для приготовления льда обыкновенной водопроводной воды. А в жарких странах, где вода из под крана и вовсе может быть опасна для жизни, эта проблема стоит особенно остро. В связи с этим специалисты не рекомендуют покупать даже мороженое местного приготовления. Лучше найти знакомую, известную во всем мире марку.



**Завершая трапезу, лучше всего предпочесть свежие фрукты**, предварительно очистив их от кожицы, так как со времени их помывки прошло уже немало времени... Если же вы решили полакомиться экзотическими фруктами в номере отеля, то хорошенько ополосните их своей минералкой. А, отправляясь на рынок, помните: нельзя покупать переспелые, поврежденные или очищенные плоды.