

лекция

**Принципы рационального
питания. Профилактика
пищевых отравлений.**

Современные приоритеты и проблемы гигиены питания

- 1) изучение состояния фактического питания различных групп населения;
- 2) оценка пищевого статуса и связь с состоянием здоровья;
- 3) обоснование и реализация практических мероприятий по рационализации питания;
- 4) обеспечение качества продовольственного сырья и пищевых продуктов, т.е. гарантированная безопасность и высокая пищевая ценность.

Вопросы

- Принципы рационального питания.
- Профилактика пищевых отравлений.

Принципы рационального питания.

Основы рационального питания

Питание – процесс поглощения пищи живыми организмами для поддержания нормального течения физиологических процессов жизнедеятельности.

Рациональное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное! развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

Диета – режим питания человека
(количество и качество потребляемой им пищи и соблюдение времени приема пищи)

Принципы рациональное питания:

- Энергетическое равновесие**
- Сбалансированное питание**
- Соблюдение режима питания**

Первый принцип: энергетическое равновесие

Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма. Энергозатраты организма зависят от:

- **пола** (*для парней 14 – 18 лет около 2750 ккал, для девушек этой же возрастной группы – 2110 ккал*),
- **возраста** (*для мужчин 19 – 50 лет – 2550 ккал, для женщин этой же возрастной категории – 1940 ккал*)
- **физической активности**
- **профессии** (*для лиц умственного труда энергозатраты составляют 2000 - 2600 ккал, а для спортсменов или лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом, до 4000 - 5000 ккал в сутки*).

Второй принцип: сбалансированное питание

Согласно принципу сбалансированного питания:

- **Белками** должно обеспечиваться **10 - 15 %** суточной калорийности (доля животного белка = доле растительного белка). Оптимальное количество белков должно равняться 0,8-1,5 г на 1 кг веса.
- Оптимальный объем потребления **жира** – **15 - 30 %** калорийности. Нормальным считается соотношение растительных и животных жиров, обеспечивающее 7 - 10 % калорийности за счет насыщенных, 10 - 15 % - мононенасыщенных и 3 - 7 % полиненасыщенных жирных кислот.
- **Углеводами** должно обеспечиваться **55 - 75 %** суточной калорийности, основная их доля приходится на сложные углеводы (крахмалосодержащие, некрахмалосодержащие и клетчатка) и только 5 - 10 % - на простые углеводы (сахара) (250 - 400 граммов)

Третий принцип: режим питания

Питание должно быть дробным (3 - 4 раза в сутки), регулярным и равномерным, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 - 3 часа до сна.

Основные требования к рациональному питанию:

- достаточная энергетическая ценность пищи;
- оптимальный качественный и в меньшей степени количественный состав пищи;
- достаточный объем пищи и жидкости;
- деление суточного рациона на части;
- прием совместимых пищевых продуктов;
- употребление свежих продуктов, не подвергнутых различным обработкам;
- максимальное исключение из употребления соли, сахара, алкоголя, кофе, какао, чая, шоколада;
- систематическое очищение организма от шлаков

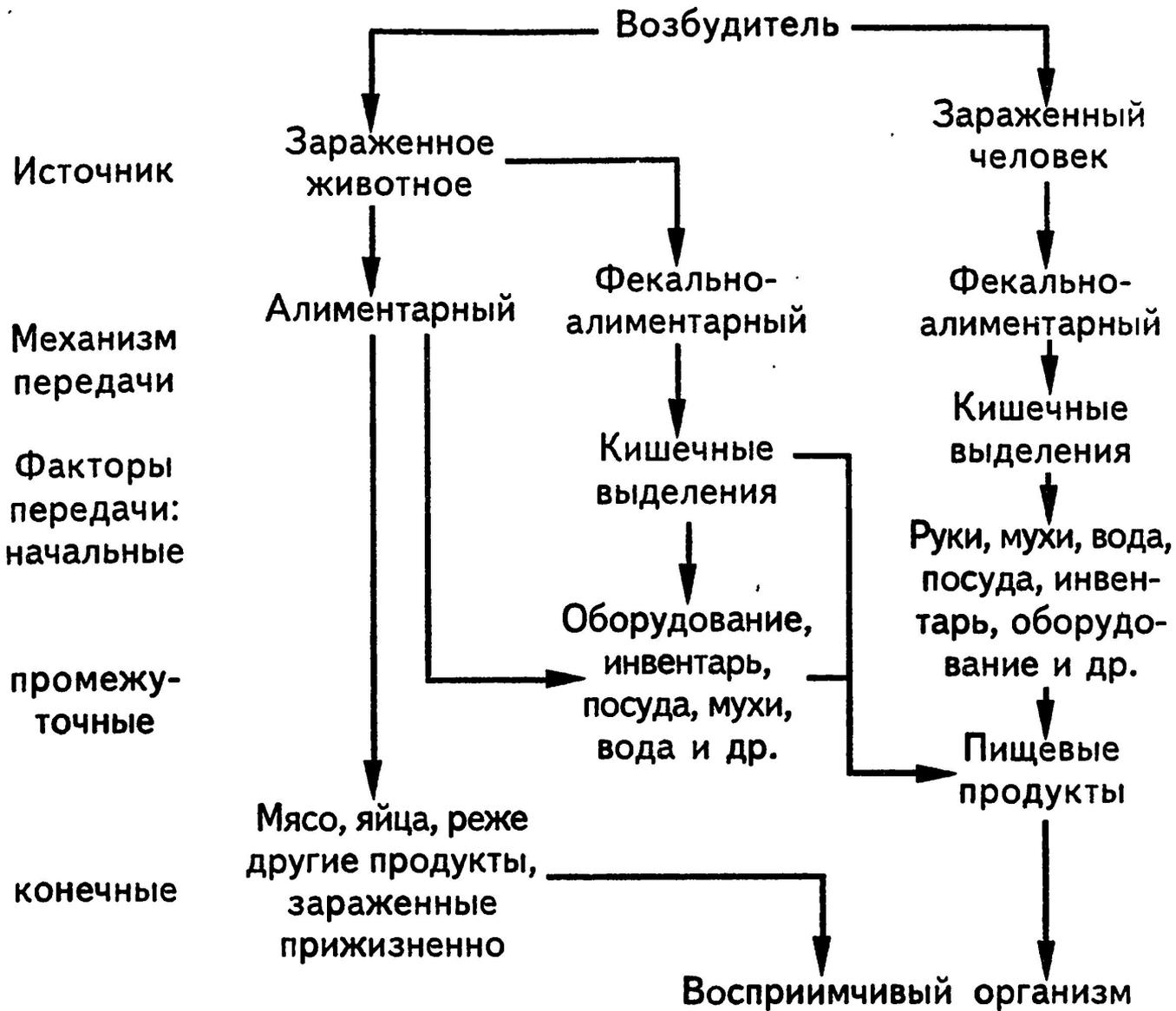
Профилактика пищевых отравлений

Пищевые отравления – острые заболевания, возникающие в результате употребления пищи, массивно зараженной микроорганизмами определенного вида или содержащей токсичные для организма вещества.

.

Признаки пищевого отравления

- внезапное острое начало с коротким инкубационным периодом;
- каждый случай пищевого отравления связан с употреблением какого-то одного вида пищевого продукта;
- вне зависимости от этиологии пищевые отравления не передаются от больного человека здоровому.



Источники, механизмы и факторы передачи возбудителей пищевых сальмонеллезов (по К.С. Петровскому)

Классификация пищевых отравлений

1. Отравления микробной природы

1.1 Токсикоинфекции

1.2 Токсикозы

1.2.1 Бактериальные

1.2.2 Микотоксикозы

1.3 Смешанной этиологии

2. Отравления немикробной природы

2.1 Отравления ядовитыми растениями и тканями животных

2.2 Отравление продуктами растительного и животного происхождения, ядовитыми при определенных условиях

2.3 Отравления примесями химических веществ

3. Отравления неустановленной этиологии

Профилактика пищевых отравлений

Принципы профилактики пищевых отравлений:

- 1) изоляция источника возбудителя инфекции;
- 2) прерывание путей обсеменения пищевых продуктов возбудителями пищевых отравлений;
- 3) предупреждение размножения микроорганизмов и токсикообразования;
- 4) обезвреживание потенциально опасных в эпидемиологическом отношении продуктов.