



# Презентация

По гигиене

## На тему

Основные

принципы рационального питания

Лечебно профилактическое питание, болезни связанные с характером питания

# Содержание:

- Что такое рациональное питание?
- Основные элементы рационального питания
- К чему может привести недостаток белка?
- Признаки витаминной недостаточности
- Как производится органолептическое исследование молока?
- Понятие о лечебно-профилактическом питании
- Классификация пищевых отравлений
- Мероприятия, проводимые при подозрении на пищевое отравление
- Способы консервирования пищевых продуктов
- Понятия С-витаминизации
- Личная гигиена персонала пищеблока

# Что такое рациональное питание?

*Рациональное питание* — разнообразное и сбалансированное по всем компонентам физиологически полноценное питание здоровых людей. Рациональное питание является одним из главных компонентов здорового образа жизни— один из факторов продления активного периода жизнедеятельности человека.





# Основные элементы рационального

## питания

Основными элементами рационального питания является сбалансированность и правильный режим питания. Сбалансированное питание предусматривает оптимальные количественные и качественные соотношения основных пищевых веществ - белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. При этом особое значение имеет сбалансированность незаменимых аминокислот, не синтезируемых в организме. В настоящее время установлено, что химический состав пищи может повышать устойчивость организма к действию токсических веществ и способствовать выведению их из организма. Исследованиями И.П. Павлова и его последователей доказано, что характер пищи определяет характер пищеварения. Поэтому питание рассматривается как один из важнейших лечебных факторов. Видный отечественный гигиенист Г.В.Хлопин говорил: «Питание определяет тысячелетнюю сопротивляемость организма болезням». В 21 веке.

Основные элементы рациона здорового питания

Нутриенты	Функции	Источники
Углеводы	Главный источник энергии, повышающий и поддерживающий уровень глюкогена	Фрукты, хлеб, макаронные изделия, картофель, рис
Жиры	Концентрированный источник энергии, повышающий выносливость	Сливочное и растительное масло, жареная пища
Белки	Способствует восстановлению мышечной ткани	Мясо, рыба, яйца, молочные продукты, орехи, соя
Вода	Предотвращает обезвоживание организма	Вода, содержащаяся в пищевых продуктах и напитках
Витамины и минералы	Необходимые компоненты множества биохимических реакций в организме	Овощи, фрукты, молочные продукты и др.
Клетчатка	Важный компонент поддержания многих функций организма	Злаки, овощи, фрукты



SCIENCEPHOTOLIBRARY

# К чему может привести недостаток

## Проблемы, возникающие при недостатке белка.

Недостаток белков в питании вызывает у детей замедление роста и развития, а у взрослых - глубокие изменения в печени, нарушение деятельности желез внутренней секреции, изменение гормонального фона, ухудшение усвоения питательных веществ, проблемы с сердечной мышцей, ухудшение памяти и работоспособности. Все это связано с тем, что белки участвуют практически во всех процессах организма. В 70 годах отмечались смертельные случаи у людей, длительное время соблюдающих низкокалорийные диеты с выраженным недостатком белка. Происходило это из-за серьезных нарушений в деятельности сердечной мышцы.

Дефицит белка уменьшает устойчивость организма к инфекциям, так как снижается уровень образования антител. Нарушается синтез и других защитных факторов - лизоцима и интерферона, из-за чего обостряется течение воспалительных процессов. Кроме того, белковая недостаточность часто сопровождается авитаминозом В12, А, Д, К и так далее, что также влияет на состояние здоровья.

Дефицит полноценного белка в организме может иметь пагубные последствия практически для всего организма. Нарушается выработка ферментов и соответственно усвоение важнейших питательных веществ. При нехватке белка ухудшается усвоение некоторых витаминов, полезных жиров, многих микроэлементов. Т.к. гормоны являются белковыми структурами, недостаток белка может привести к серьезным гормональным нарушениям.





# Признаки витаминной недостаточности

Зависят от того витамина, которого не хватает организму.



## Причины, вызывающие авитаминоз

- Нарушение поступления витаминов с пищей при неправильном питании, недостаточном или некачественном питании.
- Нарушение процессов пищеварения или нарушение работы органов, связанных непосредственно с пищеварением.
- Поступление в организм антивитаминов, например лекарственных препаратов синкумар, дикумарол, применяющихся при лечении повышенной свертываемости крови.

# Органолептическое исследование

## МОЛОКА Цвет

- Вкус

- Консистенция

- Определение удельного веса (плотности). Определение содержания жира в молоке

- Оценка свежести молока Проба на свертываемость при кипячении.

- Проба на редуктазу.

- Определение содержания посторонних примесей в молоке

- Реакция на примесь крахмала.



# Понятие о лечебно-профилактическом питании

Лечебно-профилактическое питание - это питание лиц, работающих в условиях неблагоприятного воздействия производственной среды, например токсических химических веществ, а также физических факторов.

Цель лечебно-профилактического питания:

- повысить защитные функции физиологических барьеров организма (печени, кожи, слизистой желудочно-кишечного тракта и верхних дыхательных путей);
- предотвратить проникновение вредных химических или радиоактивных веществ;
- способствовать усилению процессов связывания и выведения продуктов обмена.





# Классификация пищевых

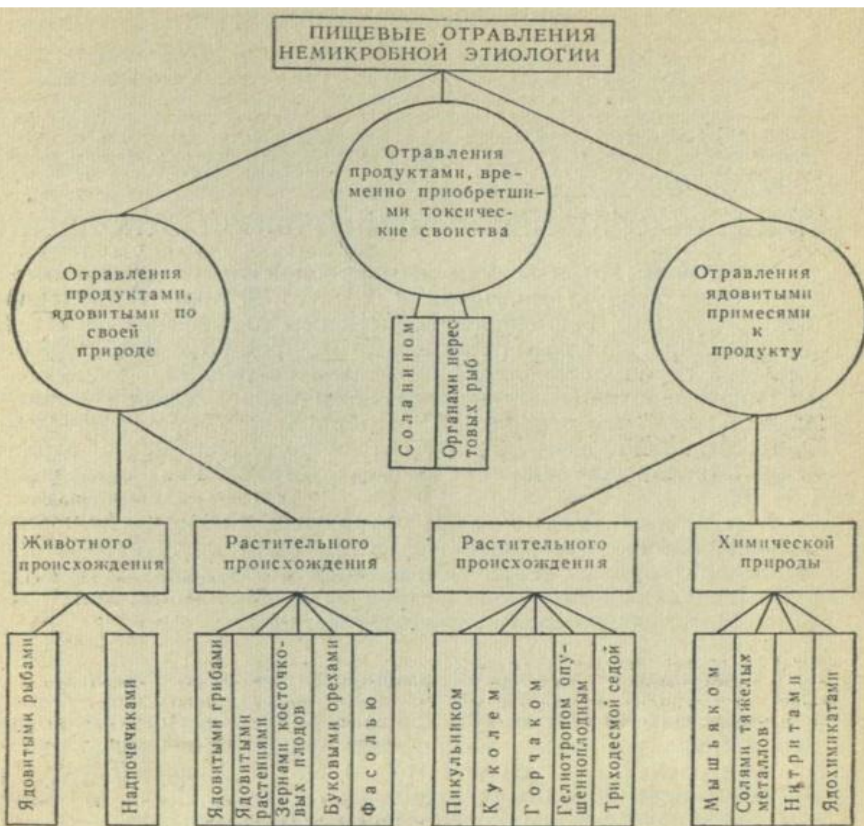


Рис. 99. Классификация пищевых отравлений немикробной этиологии.



Рис. 96. Классификация пищевых отравлений микробного происхождения.

# Мероприятия, проводимые при подозрении на пищевое отравление

Чтобы предотвратить или свести к минимуму риск пищевых отравлений необходимо соблюдать элементарные правила:

- готовить пищу только в условиях кухни, регулярно проводить уборку в зоне приготовления и приема пищи,
- строго соблюдать правила кулинарной обработки продуктов, технологии приготовления,
- использовать только доброкачественные продукты, проверять сроки годности,
- по возможности не хранить скоропортящиеся продукты, либо хранить их в условиях холодильника не более 6-12 часов,
- с осторожностью относиться к продуктам с сырыми компонентами, особенно в общепите,
- всегда визуально и на запах проверять качество продуктов,
- не употреблять консервов домашнего приготовления, купленных на рынках,
- тщательно мыть руки и посуду,
- бороться с мухами и другими насекомыми в доме, и особенно на кухне,
- не употреблять в пищу незнакомых продуктов в общественных заведениях,
- всегда кипятить или фильтровать воду.





# Способы консервирования пищевых продуктов

**Консервирование** пищевых продуктов, обработка продуктов с целью предохранения их от порчи при длительном хранении. Порча вызывается главным образом жизнедеятельностью микроорганизмов, а также нежелательной активностью некоторых ферментов, входящих в состав самих продуктов. Поэтому все способы К. сводятся к уничтожению микробов и разрушению ферментов либо к созданию неблагоприятных условий для их активности. Основные методы К.— стерилизация, замораживание, сушка, квашение (или соление, мочение), копчение, вяление, К. с помощью сахара, с применением химических средств. При всех способах К. обычно вначале проводится предварительная обработка пищевых продуктов — сортировка, мытьё, очистка от несъедобных или малосъедобных частей (кожицы и семян плодов и овощей, костей, внутренностей и соединительных тканей в мясных продуктах, чешуи и внутренностей рыбы и т. д.), что повышает пищевую ценность продуктов по сравнению с исходной. Часто также продукты бланшируют.





# Понятия С- витаминизации

Витамин С (он же аскорбиновая кислота) жизненно необходим для многих биохимических окислительно-восстановительных процессов, поскольку витамин С способствует образованию в организме дезоксирибонуклеиновой кислоты. При недостатке в человеческом организме витамина С организм, уловив подходящий момент, сразу же сдастся в плен даже самой безобидной простуде. Именно поэтому в учреждениях образования проводится С-витаминизация.



# Личная гигиена персонала пищеблока

Работники пищеблока должны хорошо знать и строго соблюдать правила личной гигиены и санитарные требования к технологии приготовления пищи. Все работы на пищеблоке выполняются в спецодежде (халаты, куртки, фартуки, халаты для уборки помещений). Важно следить за своевременной сменой спецодежды (по мере загрязнения, но не реже 1 раза в 2 дня). При переходе работника от процесса обработки сырых продуктов к работе с готовой продукцией необходимо пользоваться соответствующей спецодеждой. Спецодежда не должна застёгиваться булавками или иголками, запрещается хранить в карманах спецодежды посторонние предметы (сигареты, ключи, деньги). Работникам пищеблока во время работы нельзя носить бусы, броши, кольца, клипсы. Перед началом работы необходимо тщательно вымыть руки, переменить одежду, обувь, аккуратно подобрать волосы под колпак или косынку. По окончании работы спецодежда помещается в специальный шкаф. При пользовании туалетом ее снимают и одевают после того, как руки тщательно вымыты и сполоснуты 0,2%-ным раствором хлорной извести. После окончания работ на пищеблоке помещение убирается. Уборка проводится в специальном (тёмном) халате с использованием специального уборочного инвентаря. Уборочный инвентарь, халат для уборки, моющие средства также хранятся в специально отведённом месте. Использовать этот инвентарь для уборки других помещений запрещается. Для уборки туалета при пищеблоке необходимо выделить другой уборочный инвентарь и другую спецодежду.



# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

<http://yandex.ru/images/>

<https://ru.wikipedia.org/wik>

<http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=35887>

<http://www.sestrenka.ru/s50>

<http://biofile.ru/bio/20714.html>

<http://www.grandars.ru/college/medicina/lec-hebno-profilakticheskoe-p.html>