

Основные признаки рационального питания,  
лечебное, лечебно-профилактическое. Болезни,  
связанные с питанием. Пищевые отравления.  
Различная этимология и ее профилактика.

---

# Содержание:

- Основные элементы рационального питания.
- Недостаток белка.
- Сгорание жира.
- Значение минеральных элементов.
- Признаки витаминной недостаточности.
- Рациональное питание.
- Лечебно-профилактическое питание.
- Пищевые отравления.
- Мероприятия, проводимые при подозрении на пищевое отравление.
- Способы консервирования пищевых продуктов.
- Профилактика пищевых отравлений, гельминтозов, инфекционных заболеваний, передающихся через продукты.
- Суточные пробы, понятие, отбор.
- Понятие С-витаминизация.
- Личная гигиена персонала пищеблока.



# Основные элементы рационального питания.

Белки

Жиры

Углеводы

Минеральные  
вещества

Витамины



# Недостаток белка.

- Недостаток белка в пище ведет к нарушению обмена веществ, анемии, снижению защитных сил организма, умственной отсталости, к развитию алиментарных заболеваний.



# Сгорание жира.

- При сгорании 1 г жира образуется 9 ккал или 37,7 кДж энергии.



# Значение минеральных элементов.

● Минеральные вещества – это обязательный компонент пищи. Его функции следующие:

1. Участие в пластических процессах (построение костей скелета, зубной ткани).
2. Входят в состав ферментов.
3. Поддерживают кислотно-щелочное равновесие.
4. Поддерживают нормальный кислотно-щелочной состав крови.

<b>Fe</b> 55.847 железо 	<b>26</b>	<b>P</b> 30.97376 фосфор 	<b>15</b>
<b>Na</b> 22.98977 натрий 	<b>11</b>	<b>Cu</b> 63.546 медь 	<b>29</b>
<b>K</b> 39.098 калий 	<b>19</b>	<b>Zn</b> 65.38 цинк 	<b>30</b>
<b>Cl</b> 35.453 хлор 	<b>17</b>	<b>Se</b> 78.96 селен 	<b>34</b>

# Признаки витаминной недостаточности.

Витамин С –  
кровоточивость десен,  
утомляемость,  
слабость

Витамин А – «куриная  
слепота», сухость и  
шелушение кожи,  
сухость и ломкость  
волос

Витамин Д – рахит,  
остеопороз

Витамин Е –  
гемолиз  
эритроцитов.

Витамин К –  
нарушение  
процесса  
свертывания крови

Витамин В1 –  
утомляемость,  
полиневрит,  
болезнь Бери-Бери.

Витамин В2 –  
выпадение волос,  
заболевание глаз,  
хейлоз, стоматит.

Витамин В3 – нарушение  
функций нервной  
системы, сонливость,  
ухудшение пищеварения

Витамин В6 –  
дерматит,  
нарушение  
функций НС.

Витамин В12 –  
пернициозная  
анемия.

Витамин РР –  
пеллагра, диарея,  
дерматит,  
деменция.

Витамин В9 –  
малокровие,  
расстройство  
пищеварения,  
воспаление десен

# Рациональное питание.

- Рациональное питание – это питание здорового человека, направленное на профилактику элементарных сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, аллергических и других заболеваний.





## питание.

- Направлено на профилактику профессиональных заболеваний и уменьшение вредного действия производственных факторов и неблагоприятного воздействия факторов окружающей среды на население, проживающее в экологически неблагоприятных районах.

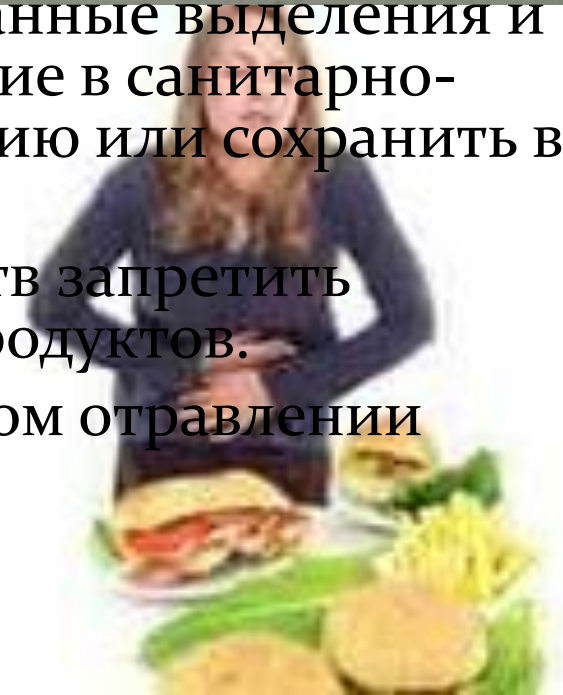


# Пищевые отравления.

Нозологическая форма	Этиологический фактор
Токсикоинфекции	Микробные: патогенные, энтеропатогенные, энтероинвазивные.
Микотоксикозы	Микотоксины, вырабатываемые микроскопическими грибами
Смешанной этиологии	Сочетания потенциально патогенных микроорганизмов или потенциально
Отравления ядовитыми растениями и тканями животных	
Растениями, ядовитыми по своей природе	Дикорастущие, семена сорняка, злаковых культур, ядовитые грибы, условно съедобные грибы
Тканями животных, ядовитыми по своей природе	Органы некоторых рыб
Отравления продуктами растительного и животного происхождения, ядовитыми при определенных условиях	
Продуктами растительного происхождения	Ядра косточковых плодов, орехи, проросший зеленый картофель, бобы сырой фасоли
Продукты животного происхождения	Рыба, печень, икра, молоки некоторых видов рыб в период нереста, мед пчелиный
Отравления примесями химических веществ	Нитраты, бифенилы, пестициды, пищевые добавки и др.

# Мероприятия, проводимые при подозрении на пищевое отравление.

1. Изъять из употребления остатки подозрительной пищи и взять пробы для анализа в количестве 200-300г.
2. Собрать рвотные и каловые массы заболевших, промывы желудка и мочу в количестве 100-200 мл, взять 10 мл крови из локтевой вены.
3. Направить изъятую пищу, собранные выделения и промывные воды на исследование в санитарно-бактериологическую лабораторию или сохранить в холоде до прибытия врача.
4. До выяснения всех обстоятельств запретить реализацию подозрительных продуктов.
5. Немедленно известить о пищевом отравлении местный ЦГСЭН.



# Способы консервирования пищевых продуктов.

Химические способы  
(консервирование,  
маринование,  
пресервация)

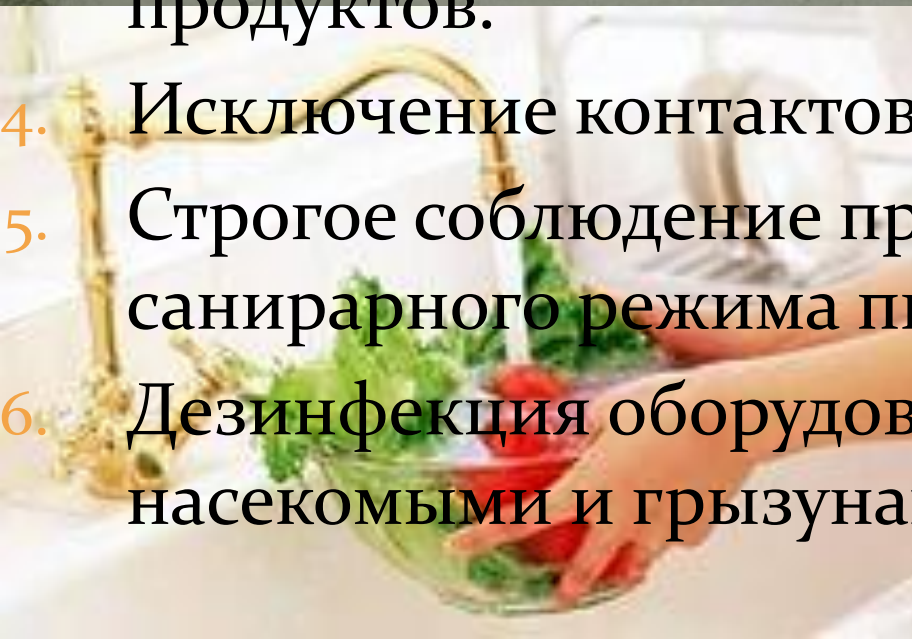


Биологические  
способы (квашение, )

Физические способы  
(замораживание,  
охлаждение,  
стерилизация,  
пастеризация,  
высушивание)

# Профилактика пищевых отравлений, гельминтозов, инфекционных заболеваний, передающихся через продукты.

1. Выявление носителей патогенных форм кишечной палочки, брюшного тифа, и других инфекционных флоры и своевременное лечение работников больных колибактериозными заболеваниями.
2. Выявление обсеменного сырья и стерилизация специй.
3. Соблюдение правил механической обработки продуктов.
4. Исключение контактов сырья и готовой продукции.
5. Строгое соблюдение правил личной гигиены и санитарного режима пищевого предприятия
6. Дезинфекция оборудования и инвентаря, борьба с насекомыми и грызунами.



# Суточные пробы, понятие, отбор.

- Суточные пробы – изъятая часть пищи в детских учреждениях.
- Отбор следует производить в стерильные широкогорлые банки с притертыми крышками. Продукты плотной консистенции затаривают в несколько слоев стерильной пергаментной бумаги. Если в партии есть бомбажные банки, их отбирают и исследуют в первую очередь. На пробы наклеиваются этикетки, пробы нумеруются, опечатываются и пломбируются.



# Понятие С-витаминация.

- Это система мероприятий, направленная на повышение потребления витамина С определенными группами населения.



# Личная гигиена персонала пищеблока.

● Не допускаются к работе работники пищевых объектов при наличии ряда заболеваний и бактерионосительства: брюшного тифа, паратифа, сальмонеллеза, острой хронической дизентерии, эпидемического гепатита, полиомиелита и других инфекционных заболеваний, больных сифилисом, острой гонореей, проказой, заразными кожными болезнями, гнойничковыми заболеваниями кожи, туберкулезом легких, лицам, у которых в семье имеются больные острозаразными заболеваниями.





# Список используемой литературы:

- <http://900igr.net/kartinki/meditsina/ZHeludochno-ki-shechnye-zabolevanija/009-Pravila-gigieny-pitanija.html>
- <http://www.syl.ru/article/112909/gigiena-pitaniya---osnova-zdorovya-cheloveka>
- <http://bdg.by/news/economics/3991.html>
- <http://ppt4web.ru/obzh/lichnaja-gigiena.html>
- <http://mobirobi.net/soft/225768-sbornik-programm-dlya-zdorovogo-pitaniya-110113.html>