

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

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.

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

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)

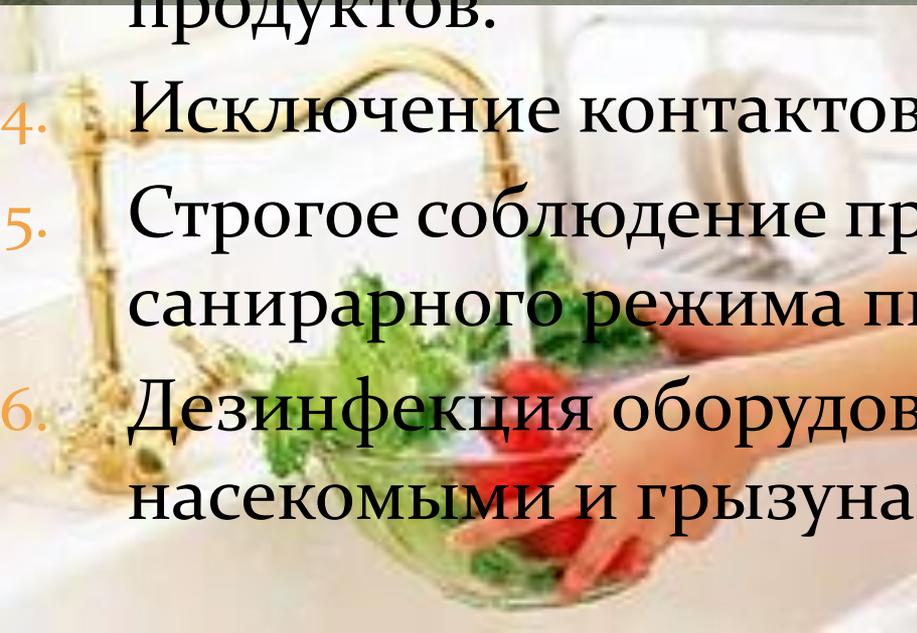
Биологические
способы (квашение,)



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://90oigr.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>