

Профілактика захворювань незбалансованого харчування. Харчові добавки. Симптоми харчового отруєння.

Волошина О.І. вчитель вищої категорії
Харківська гімназія № 125





Пригадайте! Що таке раціональне харчування? Яке значення дієтичного харчування?

Небезпеки неякісного харчування.

Харчування — це провідний чинник збереження здоров'я людини, особливо коли йдеться про організм, що росте. У вашому віці найкраще харчуватися раціонально (за винятком випадків, коли стан здоров'я потребує спеціальних дієт, розроблених лікарем-дієтологом). А якщо харчування нераціональне й незбалансоване? До яких наслідків це може призвести? Про це поговоримо на уроці.





- Наслідками нераціонального харчування є
- ✓ захворювання шлунково-кишкового тракту (гастрити, виразка шлунка, запори, хвороби печінки),
 - ✓ ожиріння, алергічні реакції тощо.

Щоб харчування було корисним для здоров'я, не спричинило захворювань, небезпечних для життя, потрібно знати й виконувати подані нижче правила.





- ✓ Продукти харчування мають бути свіжими, їжа — якісно приготованою.
- ✓ У продуктах харчування не повинно бути шкідливих речовин.
- ✓ Краще втриматися від частого вживання напівфабрикатів: продукти харчування мають бути натуральними.
- ✓ Потрібно намагатися вживати більше свіжих овочів і фруктів, пити свіжі соки, молоко.
- ✓ Не можна часто вживати смажену, печену, гостру, жирну та солону їжу.
- ✓ До їжі треба додавати якомога менше соусів, кетчупів, гострих приправ, штучних харчових ароматичних добавок і барвників.
- ✓ Не варто переїдати солодощів.





Негативні наслідки незбалансованого харчування.

У разі постійних порушень харчування виникають хвороби, які призводять до гальмування фізичного та психічного розвитку молодого організму, до зниження імунного й гуморального захисту та, як наслідок, до збільшення кількості інфекційних і неінфекційних захворювань, передчасного виснаження організму, а іноді й до смертельних випадків.



Дистрофія характеризується відхиленнями в рості й розвитку, зниженням опірності та виснаженням організму. Проявляється зменшенням маси тіла, послабленням тонусу м'язів, кволістю, підвищеною захворюваністю, порушенням фізичного та розумового розвитку, пригніченням роботи нервової системи (апатія, сонливість, погіршення успішності в школі). Інший тип дистрофії характеризується рівномірним відставанням у рості та масі тіла при задовільному харчуванні. Підліток за своїми показниками фізичного та розумового розвитку нагадує молодшого за віком.



Ожиріння спричиняють надмірне харчування або деякі захворювання. У підлітків із надлишковою масою тіла (на 15 % більше від норми) послаблюється імунітет, часто порушується розвиток скелета та статеве дозрівання

ВПЛИВ ОЖИРІННЯ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ ЛЮДИНИ

Підвищений артеріальний тиск

Цукровий діабет

Атеросклероз

Запалення судин

Схильність до тромбозів





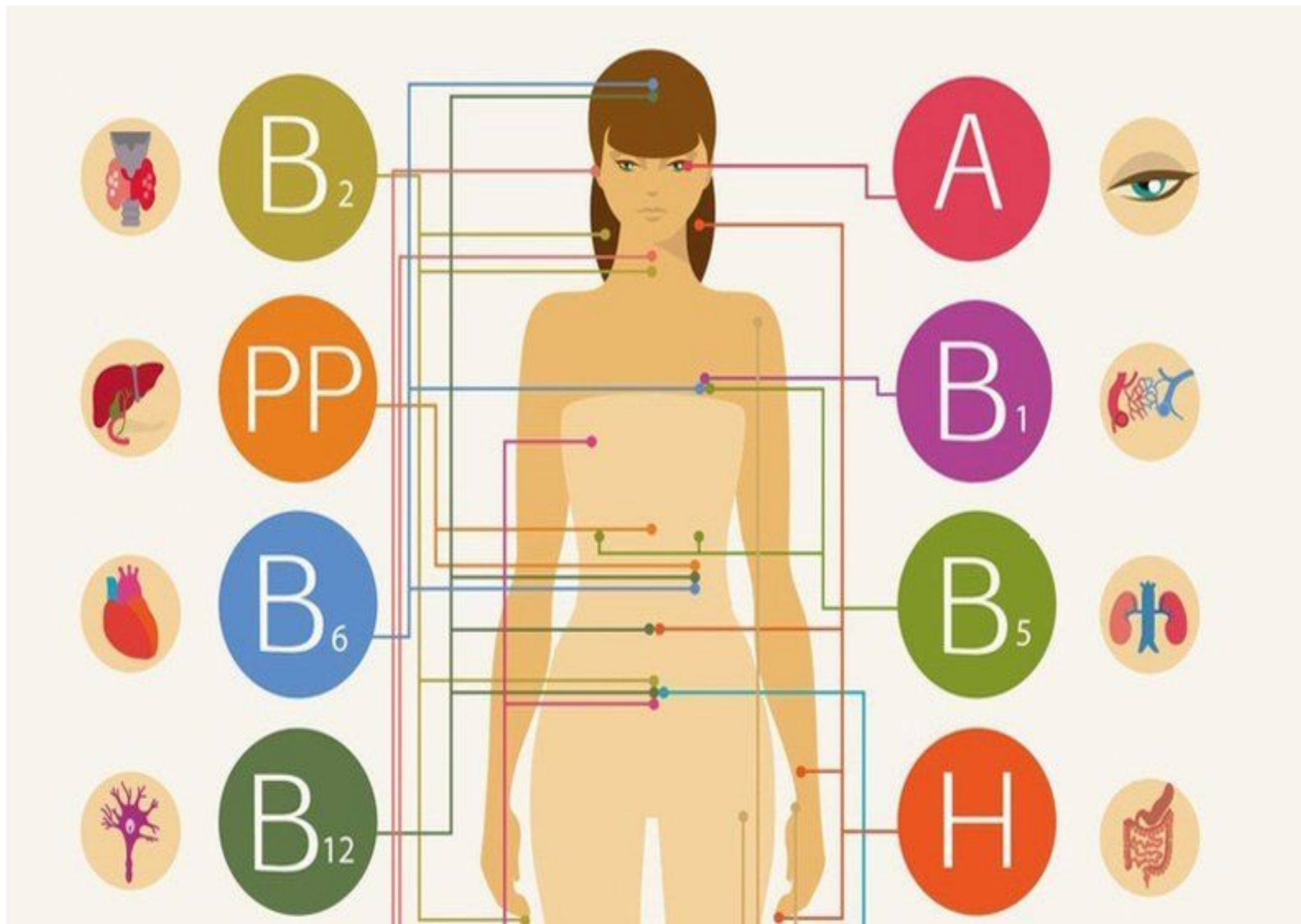
Хронічний гастрит — хронічне захворювання слизової оболонки шлунка. Одне з найпоширеніших захворювань у дітей і підлітків. Максимум захворюваності припадає на вік 7-14 років. (Поміркуйте, чому). Дівчата хворіють у 1,5 раза частіше за хлопців. Причини виникнення захворювання: порушення режиму харчування, інфекції, харчова алергія, гельмінти. При загостренні з'являється біль у ділянці шлунка або після вживання їжі, або натщесерце, печія, відчуття важкості, переповнення шлунка, нудота, іноді блювання, нестійкі випорожнення, знижений і вибірковий апетит. Профілактика: створення оптимальних умов для раціонального харчування, оптимізація режиму дня та рівня фізичних, психологічних та емоційних навантажень.





Гіповітамінози, або авітамінози, — це хворобливі стани, за яких у людини порушуються процеси травлення та всмоктування поживних речовин.

- ✓ Недостатність вітаміну В2 — шкіра стає сухою, тріскається по краях губ, погіршується зір.
- ✓ За нестачі вітаміну В12 в організмі можуть виникати тяжкі, навіть смертельні анемії (недокрів'я). Причина — неповноцінне харчування, зокрема відмова від уживання в їжу м'яса та печінки.
- ✓ Нестача вітаміну С — неприємний запах із рота, кровоточивість ясен, зіркоподібні крововиливи, блідість, підвищена чутливість до холоду, кволість, млявість.
- ✓ Нестача вітаміну А — світлобоязнь, блідість, сухість шкіри, нігтів, очей, схильність до гнійних уражень шкіри.
- ✓ Нестача вітаміну Е — слабкість, порушення ходи.





Проаналізуйте, чи дотримуються правил раціонального харчування ваші однолітки та чи може це призвести до виникнення хвороб.

Ситуація 1. Володимир завжди відмовляється від сніданку, проте дуже любить їсти ввечері перед сном.

Ситуація 2. Оленка потай від батьків ігнорує домашні страви, замінюючи їх цукерками, тістечками, бутербродами й хот-догами.

Ситуація 3. Павло надає перевагу вживанню значної кількості газованих напоїв, які містять суміш води, цукру або замінника цукру, ароматизатора, харчового барвника.

Ситуація 4. Даринка готувалася до шкільної олімпіади й уживала тонізуючі напої в значній кількості протягом дня (кава, міцний чай, напої з горіха, кола тощо).



Найпоширеніші гострі інфекційні захворювання травних шляхів. Глисти (гельмінти) спричиняють порушення фізичного та розумового розвитку. Людина, яка страждає на глистяну хворобу, утрачає апетит, худне, стає кволою. У неї часто виникає нудота, блювання, запори та головний біль. Профілактика: боротьба з мухами, дотримання правил особистої гігієни.



Ботулізм — тяжке харчове отруєння, спричинене токсином мікроорганізмів. Найчастіше ботулізм реєструють там, де населення споживає значну кількість консервованих продуктів, особливо виготовлених у домашніх умовах. Характерною особливістю збудника ботулізму є його здатність розвиватися без доступу повітря (у герметичній упаковці). Можливою ознакою наявності хвороботворних бактерій у консервованих продуктах є здуття (бомбаж) консервованих банок унаслідок того, що в процесі своєї життєдіяльності ці бактерії виділяють значну кількість газу. Тому потрібно утримуватися від уживання в їжу консервів, якщо є бодай мінімальна підозра на здуття банки.





Сальмонельоз — харчове отруєння бактеріального походження, спостерігається тоді, коли людина вживала неякісні продукти — м'ясний фарш, курячі, а особливо качині яйця, холодець, річкову рибу, тістечка з вершковим кремом, майонез. Уже в першу добу після вживання виникає тяжке блювання, пронос, значно підвищується температура тіла.





Хвороба Боткіна (гепатит А) — інфекційне захворювання з ураженням печінки, збудником якого є вірус. Джерело інфекції — лише людина. Передається через забруднені випорожненнями харчові продукти, воду, домашні речі, брудні руки, мухи також є переносниками вірусу гепатиту. Хвороба проявляється підвищенням температури, кволістю, появою нудоти, блюванням. Сеча темнішає, а кал знебарвлюється, через декілька днів з'являється жовтяниця. Профілактика: контроль за харчуванням і водопостачанням, боротьба з мухами, дотримання правил особистої гігієни.

Гепатит А

Хвороба печінки, яку викликає РНК-вірус

Передається:

- Брудні руки
- Продукти
- Посуд
- Вода
- Контакт з хворим

Симптоми:

- Інкубаційний період - 14-28 днів
- Симптоми зберігаються 7-30 днів
- Зниження апетиту
- Нудота
- Блювання
- Діарея
- Пожовтіння шкіри, склери очей
- Лихоманка
- Біль в животі
- Білий кал
- Темна сеча

Профілактика:

- особиста гігієна
- кип'ячена або бутильована вода
- правила приготування їжі
- відмова від самолікування
- вакцинація

Увага!
Досить часто захворювання безсимптомне, особливо у дітей до 6 років

Вірус зберігається:

- При температурі +4 С° - кілька місяців
- При температурі -20 С° - кілька років
- На дрмашньому одязі та білизні - кілька тижнів

Вірус гине:

- При кип'ятінні - через 10 хвилин
- При ультрафіолетовому опроміненні (1,1 Вт) - через 60 секунд
- При концентрації хлору 2,0-2,5 мг/л - за

МЕДІЛАБС
СУЧАСНА ЛАБОРАТОРІЯ



Холера — гостре інфекційне захворювання з групи особливо небезпечних інфекційних захворювань. Збудником холери є холерний вібріон, який за сприятливих умов може існувати у воді й на харчових продуктах протягом одного-двох місяців. На холеру хворіє лише людина. Сприйнятливість людини до захворювання дуже велика. Заразитися можна під час уживання забрудненої холерним вібріоном води або харчових продуктів. Найхарактернішими симптомами холери є сильний пронос, що супроводжується блюванням і судомами. Лікують це захворювання лише в лікарні з дотриманням особливих протиепідемічних санітарних заходів.

ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ХОЛЕРИ



В жодному разі не пийте і не використовуйте сиру воду



Мийте руки, фрукти та овочі водою, в якості якої впевнені



За можливості уникайте контакту з брудною водою



Добре просмажуйте м'ясо та рибу. Не збирайте мертву рибу (або ту, що вмирає) та не їжте її.



Запам'ятайте!

У разі виникнення згаданих хвороб потрібно негайно звернутися по допомогу до лікаря. Самолікування неприпустиме! Тяжкими наслідками невчасного звернення до медиків можуть бути хронічні хвороби, інвалідність і смерть.

Як потрібно діяти, щоб запобігти гострим інфекційним захворюванням травних шляхів:

- ✓ мити руки перед уживанням їжі та після відвідування вбиральні;
- ✓ промивати великою кількістю води овочі, фрукти та ягоди;
- ✓ не допускати контакту харчових продуктів з мухами;
- ✓ дотримуватися правильної кулінарної обробки їжі;
- ✓ не порушувати правил зберігання харчових продуктів;
- ✓ не купатися та не пити воду з невідомих водойм.



Харчові добавки — це хімічні речовини, що додаються до харчових продуктів для поліпшення їхнього смаку, підвищення поживної цінності або запобігання псуванню продукту під час зберігання.

Для чого ж потрібні всі ці добавки? Опишемо основні з них.



Є харчові добавки, які включають у себе жири, вуглеводи, білки й клітковину, а також майже всі мікроелементи та вітаміни. Вони покращують якісний склад їжі.

Добавки, що зберігають свіжість, додають до олій і до пакувальних матеріалів, щоб запобігти згіркненню олії.

Добавки-консерванти призначені для того, щоб довгий час зберігати продукти придатними до вживання. Вони містять речовини, які вбивають мікробів або не дають їм розмножуватися. Із найдавніших часів люди використовували із цією метою сіль, цукор, кислоти й дим, у якому продукти коптили. Як консерванти для фруктів та овочів використовують бензоат Натрію й бензоат Калію. Багато продуктів консервують за допомогою оцтової кислоти (оцту).





Прянощі допомагають змінити смак їжі. Є природні прянощі, але більшість із тих, якими користуються сьогодні,— це суміші, що складаються із синтетичних речовин.



Барвники надають продуктам, які пройшли термічну обробку, більш привабливого вигляду. Барвники поділяються на дві основні групи: природні й синтетичні. Краще, звичайно, використовувати природні барвники.





Ми перелічили харчові добавки, які додають виробники. Але є ще такі харчові добавки, які використовуються індивідуально. Різні виробники можуть пропонувати свої харчові добавки для повсякденного харчування. Стверджують, що ці добавки можуть сприяти схудненню, використовуватися для профілактики будь-яких захворювань і навіть їх лікування. Уживати ці харчові добавки можна лише після консультації з лікарем, який добре обізнаний про стан здоров'я людини. Для підлітка, який раціонально харчується, такі харчові добавки зовсім не потрібні.



Якість їжі пов'язана з її складом. Так, у їжі можуть міститися речовини, які не є корисними для вашого організму. Усілякі консерванти, барвники, смакові добавки — це зовсім не те, що потрібно для зростання та розвитку підлітка. Їжа може бути дуже жирною, занадто гострою або дуже солоною для вас. Це також слід урахувати.

ТАБЛИЦЯ ШКІДЛИВИХ ХАРЧОВИХ ДОБАВОК								
ДУЖЕ НЕБЕЗПЕЧНІ	E123	E510	E513	E527				
НЕБЕЗПЕЧНІ	E102	E110	E120	E124	E127	E129	E155	E180
	E201	E220	E222	E223	E224	E228	E233	E242
	E400	E401	E402	E403	E404	E405	E501	E502
	E503	E620	E636	E637				
КАНЦЕРОГЕННІ	E131	E142	E153	E210	E212	E213	E214	E215
	E216	E219	E230	E240	E249	E280	E281	E282
	E283	E310	E954					
ШЛУНКОВІ ЗАХВОРЮВАННЯ	E338	E339	E340	E341	E343	E450	E461	E462
	E463	E465	E466					
ШКІРНІ ЗАХВОРЮВАННЯ	E151	E160	E231	E232	E239	E311	E312	E320
	E907	E951	E1105					
РОЗЛАДИ КИШЕЧНИКА	E154	E626	E627	E628	E629	E630	E631	E632
	E633	E634	E635					
ТИСК	E154	E250	E252					
НЕБЕЗПЕЧНІ ДЛЯ ДІТЕЙ	E270							
ЗАБОРОНЕНІ	E103	E105	E111	E121	E123	E125	E126	E130
	E152	E211	E952					
ПІДОЗРІЛІ	E104	E122	E141	E171	E173	E241	E477	

Домедична допомога при харчових отруєннях і кишкових інфекціях.

Харчові отруєння зазвичай спричиняють неякісні та неправильно приготовлені харчові продукти або коли порушені умови й терміни їхнього зберігання.

Симптоми харчових отруєнь. Перші симптоми можуть виявитися вже через декілька годин після вживання неякісного харчового продукту. Іноді симптоми захворювання з'являються через декілька діб. Захворювання починається раптово. Виникає загальне нездужання, нудота, блювання, біль у животі, пронос. Сильне отруєння токсинами може призвести до непритомності й навіть до смерті.



- Висока температура
- Зниження або відсутність апетиту
- Загальна слабкість
- Діарея
- Біль у животі
- Здуття живота
- Нудота і блювота
- Холодний липкий піт
- Низький тиск
- Прискорене серцебиття





Домедична допомога хворому.

1. Потрібно покликати на допомогу дорослих, викликати «швидку допомогу» (103).

2. Негайно промити шлунок. Для цього рекомендується випити багато теплої води (1,5-2 л), щоб спричинити блювання. Промивати шлунок можна слабким розчином кухонної солі (1 чайна ложка на 1 л води). Промивати шлунок потрібно до «чистої води».

3. Якщо хворий самостійно може блювати, йому також треба давати багато пити для виведення токсинів з організму.

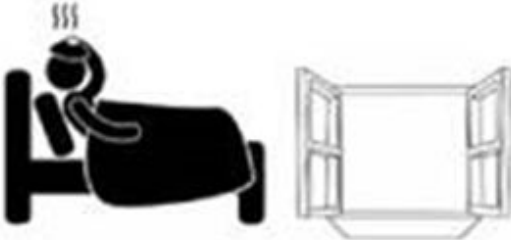
4. Для виведення інфекції з кишечника хворому необхідно дати декілька таблеток активованого вугілля й проносне.

5. Хворого потрібно зігріти, обклавши грілками.

6. Подальшу спеціалізовану допомогу хворий має отримати в лікарні.

7. Необхідно пам'ятати про те, що всі особи, які вживали підозрілі продукти, мають одну-дві доби перебувати під наглядом спеціалістів. Якщо з'являються симптоми недуги, хворого треба відправити до лікарні.



	1. Викликати «швидку допомогу» або лікаря
	2. До приїзду лікаря промити хворому шлунок: дати випити 5–6 склянок підсоленої кип'яченої води, щоб викликати блювання. Повторити 2–3 рази, доки з'явиться вода без домішок їжі
	3. Поставити очисну клізму
	4. Після промивання дати випити підсолену воду або несолодкий чай, щоб запобігти зневодненню організму. Не давати молоко, оскільки воно сприяє всмоктуванню токсичних речовин у кров. Для поглинання токсинів дати хворому активоване вугілля. Не можна їсти
	5. Покласти хворого в ліжку на лівий бік, щоб голова була повернута набік. Пильнувати, щоб не захлинувся блювотинням. Зігріти (вкрити, покласти грілки), стежити за диханням та пульсом. Провітрити кімнату. Попередити всіх, хто вживав такі самі продукти чи гриби

Потрібно пам'ятати, що причинами харчових отруєнь є:

неякісні продукти харчування;

неправильно приготовлені продукти харчування;

порушення умов зберігання продуктів харчування;

порушення санітарно-гігієнічних норм.



**Харчові
ОТРУЄННЯ!**

ЯКІ ПРОДУКТИ НЕБЕЗПЕЧНІ:

 Молоко та молочні продукти	 Риба та яйця
 М'ясо та м'ясні продукти	 Немиті овочі та фрукти

ПРОФІЛАКТИКА ХАРЧОВИХ ОТРУЄНЬ

- ◆ РЕТЕЛЬНО МИТИ ПРОДУКТИ, ПОСУД ТА РУКИ
- ◆ УНИКАТИ КОНТАКТУ МІЖ СИРИМИ І ГОТОВИМИ ХАРЧОВИМИ ПРОДУКТАМИ
- ◆ НЕ ВЖИВАТИ ПРОДУКТИ ТА НАПОЇ, ТЕРМІН РЕАЛІЗАЦІЇ ЯКИХ МИНУВ
- ◆ НЕ КУПУВАТИ ТА НЕ ВЖИВАТИ ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ НА СТИХІЙНИХ РИНКАХ
- ◆ НЕ ВИКОРИСТОВУВАТИ ОДНУ І ТУ Ж ОБРОБНУ ДОШКУ ЧИ НІЖ ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯ СИРОЇ ТА ВАРЕНОЇ (СМАЖЕНОЇ) ЇЖИ

A collage of fresh fruits and vegetables is positioned on the left side of the page. It includes a bunch of green asparagus, several ripe apricots, two red tomatoes (one whole, one sliced), a single blueberry, and a small white bowl filled with a pink smoothie, garnished with a sprig of mint. At the bottom left, there is a clear plastic container with a purple lid, containing various small, round, golden-brown items, possibly dried fruit or nuts, surrounded by a few scattered nuts and berries.

Як потрібно харчуватися. Нам уже відомо, що харчуватися треба регулярно, збалансовано, доцільно й раціонально. Що потрібно врахувати, щоб нормально працював шлунок і кишківник, краще засвоювалися поживні речовини?

Насамперед треба пам'ятати, що підліткам необхідно харчуватися 3-4 рази на день з інтервалами між уживанням їжі приблизно 3-4 год. Потрібно намагатися їсти в один і той самий час. Важливо дотримуватися правильного розподілу кількості їжі, яка вживається за день. Так, снідати потрібно досить добре, щоб забезпечити організм енергією на день, на обід необхідно з'їдати майже половину денної норми їжі, на підвечірок можна тільки перекусити, вечеря також має бути легкою, щоб не перевантажувати організм на ніч, оскільки процес травлення потребує певного часу.

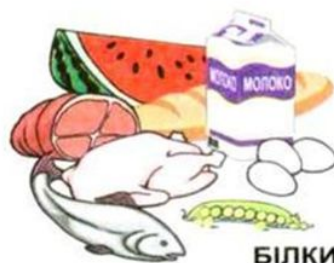
Правильно харчуйтесь - будете здорові!



БІЛКИ



ВОДА



БІЛКИ



тваринні

ЖИРИ

рослинні



МІНЕРАЛЬНІ
РЕЧОВИНИ



ВУГЛЕВОДИ

