

# Безпека харчування.

Вибір харчових  
продуктів. Традиційні і  
сучасні системи  
харчування.

# Стартове завдання

– Чим ви керуєтесь у виборі продуктів харчування, коли їх купуєте в магазині?

## Системи харчування –

це системи теоретичних знань і практичних методів, які містять певні правила вибору та вживання їжі людиною.

*Ці правила враховують такі чинники:*

- хімічний склад;
- фізичні властивості;
- кулінарна обробка продуктів;
- час та інтервали прийому їжі.



# Сучасні системи харчування

## Вегетаріанство

Вегетаріанство полягає в тому, що його прихильники відмовляються від м'яса (у тому числі риби та птиці), а вживають продукти тільки рослинного походження. У всьому іншому думки розходяться. Деякі дозволяють собі і яйця, і молочні продукти. Цей вид вегетаріанства дуже популярний. Інші ж відмовляються взагалі від усього, що має відношення до тварини. Їдять тільки овочі і фрукти.

### Плюси

- У рослинних продуктах дуже багато речовин, які максимально знижують ризик багатьох хвороб серця та системи травлення.
- Рослинні продукти дуже багаті вітамінами С і РР, різними мікроелементами і мінеральними речовинами.

### Мінуси

- Вегетаріанці позбавляються багатьох вітамінів, а також деяких незамінних амінокислот.
- Якщо мета вегетаріанства схуднути, то нічого не вийти. Це самий невідповідний варіант.



# Роздільне харчування

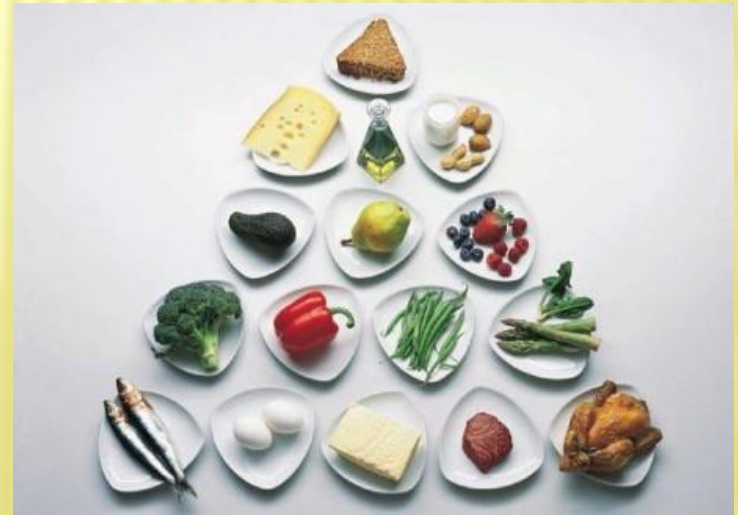
Його суть - це роздільне вживання білків і вуглеводів для найкращої їх переробки. Адже за цією методикою всі продукти діляться на поєднувані і не поєднувані. Харчування дворазове – сніданок і вечеря. При цьому їжа не може бути занадто контрастною і жирної. Ще один нюанс. Потрібно виключити зі свого щоденного раціону цукор і сіль, чай і кава.

## Плюси

- Здоров'я шлунка без гарячої і холодної їжі.
- Ожиріння не загрожує, тому що всі дозволені продукти низькокалорійні. Так що струнка фігура - це не міф.

## Мінуси

- Громіздкість системи, що вимагає багато сил і уваги.
- Дворазове харчування для здоров'я не зовсім корисно, особливо для тих, у кого є проблеми зі шлунком.



# Лікувальне голодування

Це комплекс процедур для очищення організму. Зазвичай, протягом тижня, дозволяється вживати тільки дистильовану воду. Крім того, потрібно відмовитися від солі та цукру. Але пам'ятайте, що голодування можна проводити тільки під наглядом лікаря!

## Плюси

- У процесі голодування виходять шлаки, знижується вага.
- Організм включає всі свої резерви.

## Мінуси

- Вживання тільки дистильованої води позбавляє організм всіх мінералів і мікроорганізмів.
- Різкі коливання у вазі приносять масу проблем зі здоров'ям.



## Основи безпеки харчування.

1. Їжа має бути свіжою, якісною й правильно приготованою.
2. Посуд, в якому готували й на якому подають їжу, має бути чистим.
3. Приготовлену їжу не можна надовго залишати, адже в ній починають відбуватися процеси бродіння та гниття.
4. Найкраще вживати їжу відразу ж після її приготування.
5. Перед уживанням їжі слід вимити руки.

Усе це — важливі правила безпеки харчування.

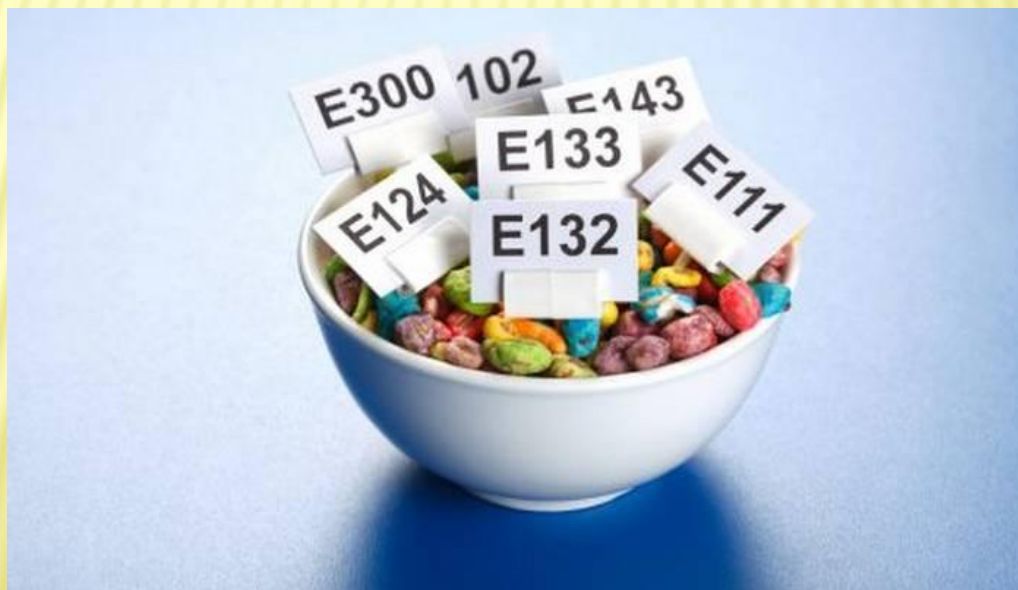


Заходячи до місць громадського харчування, потрібно завжди звертати увагу на те, наскільки там чисто й чи все відповідає санітарним вимогам. Не можна купувати їжу на запыленій вулиці, де в продавця немає можливості помити руки.





Якість їжі пов'язана не лише з її свіжістю, але й з її складом. Так, у їжі можуть міститися речовини, які не є корисними для організму. Приміром, різноманітні консерванти, барвники, смакові добавки — це зовсім не те, що потрібне вам для росту та розвитку. Їжа може бути дуже жирною, дуже гострою або дуже солоною. Це також слід враховувати.



## Безпечно харчування потребує й правильного зберігання продуктів.

Готову їжу можна тримати на плиті не більше ніж 1,5 години. Якщо ви виймаєте страви з холодильника, то рідкі страви слід довести до кипіння, а густі розігрівати впродовж 3—5 хвилин у гарячій духовці.

У холодильнику продукти можна зберігати лише певний час. Наприклад: вершкове масло — 6—14 днів у закритому посуді чи фользі; кип'ячене пастеризоване молоко — 12—36 годин (закрите, заздалегідь охолоджене); кефір — 36 годин, сметану — 72 години, вершки — 12 годин, сир — 36 годин, твердий сир 5—12 днів (закритий), яйця — 14—21 дні, ковбасу копчену — 2—6 дні, сосиски, сардельки вищого сорту — дві доби, ковбасу варену — 1 день, свіжі овочі — 1 — 7 днів.

## Отруєння може бути спричинене продуктами:

- з простроченим терміном реалізації;
- ураженими гниллю чи пліснявою;
- з неприємним запахом і нетоварним виглядом;
- з пошкодженою упаковкою;
- купленими на стихійних ринках;
- тими, що неправильно зберігалися чи оброблялися;
- вирощеними на забруднених територіях.



**Бережіть своє  
здоров'я!**

