

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО ТЕМЕ:  
«Экологическое и гигиеническое  
значение питания.»**

# Введение

- Основные элементы рационального питания
- К чему может привести недостаток белка?
- Сколько образуется килокалорий при сгорании одного грамма жира?
- Физиологическое значение минеральных элементов
- Признаки витаминной недостаточности
- Дать определение рационального питания
- Как производится органолептическое исследование молока?
- Понятие о лечебно-профилактическом питании
- Классификация пищевых отравлений
- Мероприятия, проводимые при подозрении на пищевое отравление
- Перечислить способы консервирования пищевых продуктов
- Профилактика пищевых отравлений, гельминтозов, инфекционных заболеваний, передающихся через продукты
- Суточные пробы, понятие, отбор

# Основы рационального питания

- **Принципы рационального питания:**
  - умеренность
  - сбалансированность
  - употребление пищи небольшими порциями
  - разнообразие
  - биологическая полноценность



# К чему может привести недостаток белка?

Дефицит белка может привести к желчнокаменной болезни, артритам и мышечной атрофии, а также к проблемам с сердцем, повышенной ломкостью ногтей, выпадением волос, анемией (снижением уровня гемоглобина крови), частыми простудными заболеваниями (ОРЗ и ОРВИ), обострениями хронических заболеваний.



# Сколько образуется килокалорий при сгорании одного грамма жира?

Жиры в организме человека обеспечивают потребности в энергии на обеспечение процессов жизнедеятельности в состоянии покоя, затрат на усвоение пищи, на двигательную активность организма. Этот расход стабилен от 1200 до 1600 ккал в сутки. При сгорании одного грамма жира образовывается 9,3 ккал.

# Физиологическое значение минеральных элементов

**Физиологическое значение определяется их участием:**

1. в структуре и функциях большинства ферментативных систем и процессов, протекающих в организме;
2. в пластических процессах и построении тканей организма, особенно костной ткани;
3. в поддержании кислотно-щелочного равновесия в организме;
4. в поддержании нормального солевого состава крови и участии в структуре формирующих ее элементов;
5. в нормализации водно-солевого обмена.

# Витаминная недостаточность

## ■ Признаки недостатка витаминов:

- **Витамин А** - быстрее обычного устают глаза, кожа сохнет и шелушится, возникают язвочки во рту;
- Дефицит Тиамина (**витамин В1**) – приводит к повышенной утомляемости, нарушению эмоционального состояния, депрессии;
- недостаток в организме Рибофламина (**витамин В2**) влияет, на слизистую (трещинки в уголках рта, конъюнктивит, шелушение кожи и проблемы с кишечником) и нервную систему;
- признаков недостатка Холина (**витамин В4**) не видно, но нарушения которые он вызывает еще опаснее – отложение жира в печени, нарушение холестерина обмена, нарушение памяти;
- недостаток Парааминобензойной кислоты (**витамин В10**) вызывает нарушения гормональной деятельности, кожные заболевания, появление пигментных пятен, нарушение пищеварения, выпадение волос;
- снижение иммунитета, вялость, быстрая утомляемость – признак нехватки Аскорбиновой кислоты (**витамин С**).



- **Рациональное питание** – это своевременно снабжение организма пищей, содержащей жизненно важные для него питательные вещества в оптимальных количествах, с учетом характера труда человека и его индивидуальных особенностей: возраста, пола, роста, веса.



# Органолептическое исследование молока

**Вкус и запах (ГОСТ 28283-89).** Оценку вкуса проводят выборочно после кипячения пробы, а оценку запаха в 10-20 мл молока, подогретого, до 35°C. Определение внешнего вида, цвета и консистенции проводят по **ГОСТ Р 52054-2003**.

**Цвет** молока определяют при дневном свете в цилиндре из бесцветного стекла.

**Консистенция** молока определяется при переливании пробы молока в цилиндр из бесцветного стекла.



# 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 веществ;
- способствовать усилению процессов связывания и выведения ядов и их продуктов обмена.



# Классификация отравлений

## Микробные

- токсикоинфекции
- ТОКСИКОЗЫ
- МИКСТЫ

## Немикробные

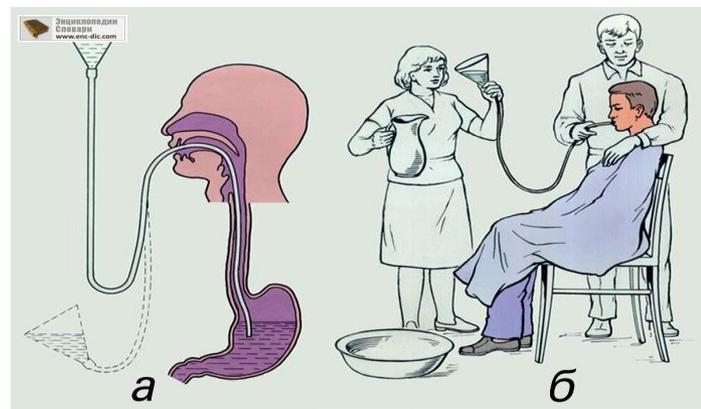
- ядовитыми по природе растениями и тканями животных
- ядовитыми при определенных условиях продуктами
- примесями химических веществ

## Неустановленной этиологии

- озерная рыба некоторых видов

# Мероприятия, при пищевом отравлении

Первая помощь заключается в немедленном промывании желудка водой при помощи желудочного зонда или путем вызывания искусственной рвоты – обильное питье теплой воды (1,5-2л) с последующим раздражением корня языка. Промывать следует до «чистой воды». Для скорейшего удаления из кишечника инфицированных продуктов больному необходимо дать карболен (желудочный уголь) и слабительное. Запрещается прием какой-либо пищи (в течение 1-2 сут), но назначается обильное питье. Пострадавшему следует вызвать скорую медицинскую помощь.



# Способы консервирования продуктов

Способы консервирования пищевых продуктов:

- Физический
- Биохимический
- Химический
- Физико-химический



# Профилактика пищевых отравлений, гельминтозов

## Профилактика пищевых отравлений:

- следить за сроком годности продуктов питания
- правильно хранить продукты питания, особенно скоропортящиеся
- не употреблять незнакомые грибы, растения.

## Меры профилактики гельминтозов:

- Мойте руки с мылом перед принятием пищи, а также после посещения туалета.
- Если ваше рабочее место за столом, регулярно протирайте его дезинфицирующими средствами.
- Обдавайте кипятком и промывайте проточной водой зелень, овощи, фрукты перед употреблением.
- Хорошо прожаривайте и проваривайте мясо.
- Избегайте приема сырой рыбы.
- Не пейте сырую воду из трубопровода.



# Суточные пробы, отбор

В пункте 14.3 СП 2.3.6.1079-01.2.3.6. «Организации общественного питания. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья» указано, что «для контроля приготовленных блюд отбираются суточные пробы. Суточную пробу от приготовленного блюда отбирают стерильными ложками в промаркированную стерильную (или прокипяченную) стеклянную посуду с плотно закрывающимися стеклянными или металлическими крышками.

Отобранные суточные пробы сохраняют не менее 48 часов в специальном холодильнике при температуре +2 - +6С». Посуда для хранения суточной пробы обрабатывается кипячением в течение 5 минут.

# Личная гигиена персонала пищеблока

Перед работой следует вымыть руки выше локтя с мылом и щеткой, надеть чистую спецодежду, волосы убрать под косынку или колпак. Нельзя закалывать булавками спецодежду, носить в карманах мелкие металлические предметы (шпильки, заколки), так как они могут попасть в пищу. Особое внимание нужно уделять чистоте рук. Ногти коротко стричь. При появлении на коже рук гнойников работники пищеблока от работы отстраняются. Не допускаются к работе лица, больные острыми кишечными и респираторными заболеваниями. Все работники пищеблока должны обязательно снимать спецодежду перед посещением туалета, после этого руки следует обработать 0,2%-ным раствором осветленной хлорной извести и помыть с мылом.



# Использованные источники

1. Трушкина Л.Ю, Трушкин А.Г., Демьянова Л.М. Общая гигиена с основами экологии человека – Ростов н/Д, 2001.-416с.
2. <https://ru.wikipedia.org>
3. <http://biofile.ru>
4. <http://yandex.ru/images>
5. <http://www.luxmama.ru>