

ФГБОУ ВО «Тверской государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения РФ.

Презентация по производственной практике «Ознакомительная» на тему:

# **ГИГИЕНА ПИТАНИЯ.**

Выполнила: студентка 106 группы лечебного факультета  
Алиханян Аделина Сартивовна.

Тверь, 2021

# ГИГИЕНА ПИТАНИЯ – ЭТО...

Гигиена питания — отрасль гигиены, изучающая проблемы полноценной пищи и рационального питания здорового человека. Фундаментальная теоретическая часть гигиены питания представляет собой изучение физиологических и биохимических процессов переваривания, усвоения пищи и обмена веществ.



## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ПИТАНИЯ



### ✓ Мойте руки перед едой!

Очень важно мыть руки с мылом перед каждым приемом пищи, так как на руках скапливается множество бактерий и вирусов, которые могут вызвать различные инфекционные заболевания.

Тщательно мойте овощи и фрукты, даже если они из вашего сада.



## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ПИТАНИЯ

- ✓ **ОСНОВАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАЙТЕ ПИЩУ, МЕДЛЕННО НАСЛАЖДАЯСЬ КАЖДЫМ КУСОЧКОМ В СПОКОЙНОЙ АТМОСФЕРЕ.**

- Еще в середине 19 века Горацио Флетчер открыл формулу здоровья и долголетия: «Каждый кусок пищи следует пережевывать по 32 раза и даже больше». Это позволило Флетчеру и его пациентам без труда избавиться от лишних килограммов и восстановить работу ЖКТ, ведь им требовалось гораздо меньше пищи для насыщения.
- Старайтесь за трапезой не отвлекаться на разговоры, чтение или гаджеты. Помните пословицу: «когда я ем, я глух и нем!». Дело в том, что во время еды рецепторы нёба и языка посылают в мозг импульсы, чтобы желудочно-кишечный тракт извлек из этой пищи максимальную пользу.



# ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ПИТАНИЯ

- ✓ Употребляйте термически обработанную пищу.

Это правило относится к мясу, рыбе, морепродуктам и грибам.

Отдавайте предпочтение таким способам приготовления, как тушение, запекание, варка, приготовление на пару.



## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ПИТАНИЯ

✓ Контролируйте калорийность рациона.

Сегодня существует множество удобных приложений, которые без труда позволят вам рассчитать количество необходимых калорий, в зависимости от ваших энергозатрат. Следите за размером порций и частотой употребления пищи.



## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ПИТАНИЯ

### ✓ Старайтесь принимать пищу в одно и тоже время

Прием еды в одно и тоже время подготавливает ваши желудочные соки к перевариванию пищи. Этот несложный прием позволит надолго сохранить здоровое пищеварение и избежать появления язвы в будущем.



ВРЕМЯ  
ЕСТЬ

# ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ПИТАНИЯ

## ✓ Соблюдайте водный баланс

Все химические процессы в организме протекают в присутствии этого уникального растворителя. Вода участвует в жировом, углеводном и тепловых обменах. Без нее невозможен акт дыхания, так как именно в воде растворяются кислород и углекислый газ.

Дефицит воды может приводить к обезвоживанию, уменьшению объема циркулирующей крови, кислородному голоданию. Все это представляет угрожающие состояния для нашего организма.

Суточная норма воды в прохладное время года составляет  $30\text{мл} \cdot 1\text{кг}$  массы тела, в жаркое время года эта норма увеличивается до  $50\text{мл} \cdot 1\text{кг}$  массы тела. Пить следует небольшими порциями (150-200 мл) в течение суток. Отдавайте предпочтение воде комфортной (комнатной) температуры.





## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ПИТАНИЯ

- ✓ Соблюдайте сроки годности и условия хранения продуктов.

Не допускайте употребление в пищу продуктов с истекшими датами использования или хранящиеся не соответствующим образом.



- ✓ Держите в чистоте кухонный инвентарь и места хранения продуктов.

После приготовления пищи тщательно мойте разделочные доски, ножи, используемую посуду, кухонные комбайны, мясорубки. Особенно если вы готовите из сырых белковых продуктов (сырая рыба, сырое мясо, морепродукты).

Держите в чистоте места хранения продуктов, соблюдая «товарное соседство». Не допускайте процессов гниения и появления неприятных запахов.

## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ПИТАНИЯ

✓ Не накапливайте мусор.

Утилизируйте пищевые отходы как можно раньше, не допуская процессов разложения.



# ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ПИТАНИЯ

## ✓ Соблюдайте сочетаемость продуктов

Одним из главных залогов нормализации работы желудочно-кишечного тракта является правильная комбинация поступающих макро- и микроэлементов.

Не следует сочетать в одном приеме:

- Белки + белки

Не кушайте за один прием пищи больше одного вида белка. Для переваривания разных видов белка требуется желудочный сок разной кислотности, поэтому при одновременном переваривании один из компонентов будет страдать.

- Белки + углеводы (сахара)

Усвоение углеводов происходит в ротовой полости и тонком кишечнике, желудок является «транзитной зоной» для сахаров, так как для их расщепления требуется щелочная среда.

Для переваривания белков – желудок, наоборот, усиливает кислотность сока, не позволяя пище проходить дальше. Таким образом, одновременный их прием приводит к брожению.

- Белки + жиры

Жиры, особенно насыщенные, снижают выработку желудочного сока отодвигая процесс переваривания белка и вызывая гнилостные изменения. Старайтесь не сочетать жиры с белками.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ ГИГИЕНЫ ПИТАНИЯ

- В практические задачи ГП входит разработка рационального питания в трудовых коллективах (на заводах, в совхозах, колхозах и др., детей в школах, дошкольных и других учреждениях); разработка профилактического питания для рабочих, занятых на предприятиях, имеющих профессиональные вредности; разработка методов эффективного санитарного контроля на предприятиях общественного питания и пищевой промышленности — по охране продуктов питания от возможного проникновения в них вредных веществ; разработка мероприятий по профилактике пищевых отравлений, токсикоинфекций и интоксикаций, предупредительный санитарный надзор за проектированием, строительством и вводом в эксплуатацию предприятий пищевой промышленности, торговли и общественного питания, участие в разработке ГОСТов и временных технических условий (ВТУ) на новые продовольственные товары.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

**Спасибо за внимание!!!**