

по учебному предмету: «

Основы безопасной
жизнедеятельности»

на тему: «**Безопасное питание**

»



Подготовил обучающийся группы 09.02.07-203:

Гагуев Радмир Хамитович

Приняла преподаватель: Батракова Елена Вячеславовна

Содержание :

- История пищевого рациона человека:
- а)растительная пища
- б)переход к мясной пище
- в)основной продукт питания – хлеб
- Современный благополучный рацион
- Рекомендации по правильному и безопасному потреблению пищевых продуктов

Введение

- Пищевые продукты и продовольственное сырье, которые входят в наш рацион, были отнесены человечеством к разряду съедобных и безопасных по результатам собственного, порой оплаченного тысячами жизней, опыта. Эти продукты служат для нас источником энергии, пластического материала для построения клеток организма, целого ряда биологически активных веществ, и каждый из них содержит тысячи, а иногда и миллионы различных химических соединений.
- В основе современных представлений о здоровом питании лежит концепция оптимального питания. Она предусматривает необходимость и обязательность полного обеспечения потребностей организма не только в эссенциальных макро- и микронутриентах, но и в целом ряде минорных (непищевых) биологически активных компонентов пищи, перечень и значение которых постоянно расширяются.
- Другим аспектом безопасности питания является то, что для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческому организму необходимо соблюдать баланс поступления пищевых веществ и расхода энергии. Стремительное развитие научно-технического прогресса сделало человеческую жизнь пассивной, что привело к развитию гиподинамии, ожирению и прочим болезням цивилизационного масштаба.

Актуальность

- Продукты питания всегда были одной из самых важных составляющих в жизни людей. Покупатели заинтересованы в том, чтобы получать только качественные и безопасные для здоровья продукты, а производители стремятся удовлетворить желания потребителя - такова реальная рыночная экономика.
- Говоря про экологические проблемы безопасности пищевых продуктов, имеется ввиду полная защищенность жизненных экологических интересов человека и его прав на здоровую и чистую окружающую среду. В свою очередь из определения маркетинга понятно, что основная задача его заключается в удовлетворении потребностей и нужд потребителя.
- Безопасность пищевых продуктов становится все более глобальной и важной проблемой. Она касается здоровья людей и оказывает огромное действие на экономику стран.
- Качество всех продуктов питания - это неотъемлемая составляющая существования и качества нашей жизни, включенная в непрерывное развитие и уделяющая большое внимание защите окружающей среды и природы и экономическим, демографическим условиям, потому что вместе с продуктами питания в человеческий организм поступает большое количество веществ, которые опасны для его здоровья.
- **Цель:**
- объяснить важность сбалансированного питания для обеспечения собственной экологической безопасности питания и состояния здоровья,
- дать представление об основах безопасного питания.
- Проблемы системы пищевой безопасности - это сложная комплексная работа, которая требует больших усилий для ее решения со стороны микробиологов, а также со стороны производителей.
- **Актуальность** данной проблемы с каждым годом растет, так как обеспечение безопасности продуктов питания - основной фактор, определяющий здоровье людей, а также сохранение генофонда.
- Под безопасностью пищевых продуктов следует понимать полное отсутствие опасности для человеческого здоровья при их употреблении, с точки зрения негативного действия и с точки зрения опасности последствий отравления.
- Другими словами безопасными считаются те продукты питания, которые не оказывают вредного действия на здоровье будущего и настоящего поколения. Поэтому, сегодня остро стоят проблемы, которые связаны с повышением ответственности за объективность и эффективность контроля качества продуктов, которые в свою очередь гарантируют их безопасность для здоровья всего человечества.

Одним из важнейших взаимоотношений организмов, является пищевое взаимодействие. Большая часть людей, в отличие от животных, осуществляет его опосредованно, т.е. через сеть магазинов. Чтобы понять, как питаться правильно, и безопасно для здоровья, обратимся к истории пи



При изменении климата в местах обитания человека, перед ним возникла проблема обеспечения питанием в засушливое время года. Решить эту проблему помог переход к питанию мясной пищей. Позже развитие скотоводства стало стабильным источником животной пищи.



т.к. оно более дорогое, а растительная пища более свойственна человеку. Таким образом сложился смешанный рацион питания с преобладанием растительных компонентов. Мясо – важный продукт питания человека содержит незаменимые аминокислоты; имеет высокую энергетическую ценность; оно особенно необходимо в период активного роста.



Одним из основных продуктов питания издавна был хлеб

осуществлялся лишь грубый помол в муке сохранялись волокна, необходимые для нормальной работы кишечника; в плодовых оболочках зерна, которые тоже не отделялись содержались витамины В. С развитием мукомольного производства хлеб стал иным в нем отсутствуют пищевые волокна и витамины; сегодня их до

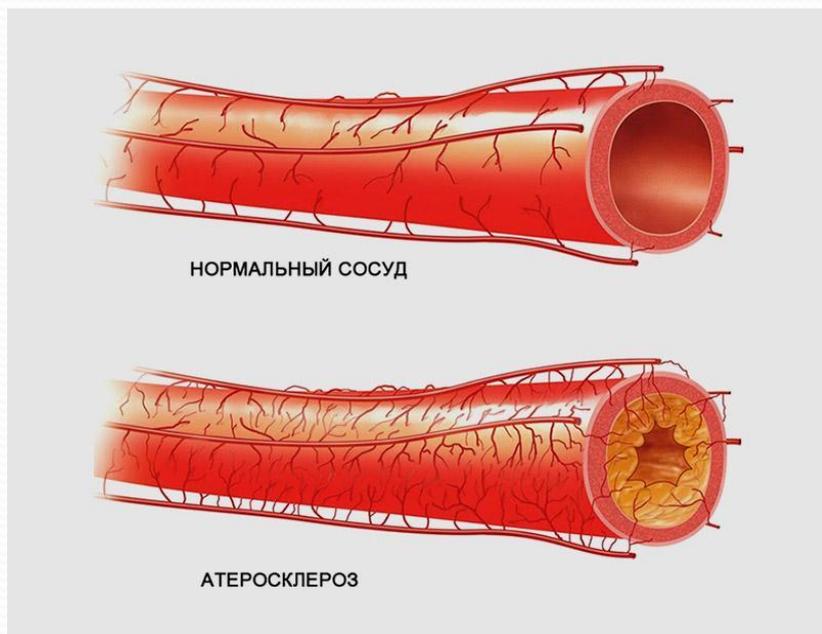


входит многое: колбаса, ветчина, мясные консервы, сливочное масло, концентрированные соки.. Такое питание несвойственно человеку: слишком высококалорийное; содержит вдвое больше животных жиров; содержит излишнее количество соли и сахара; содержит в три раза меньше пищевых волокон и микроэлементов.

Белки Жиры Углеводы



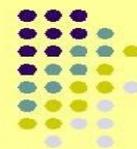
Атеросклероз – результат избыточного потребления животных жиров Кроме жирной пищи факторами атеросклероза являются: - гиподинамия; курение; стрессы.



В настоящее время есть много различных систем питания Сбалансированное калорийное питание – самая простая и наглядная система питания. Её суть: в основе суточного рациона пищи лежит баланс энергозатрат человека и количества калорий поступивших в организм с пищей.

При тяжелом физическом труде человеку необходимо около 5000 кКал. в сутки. Спортсмены при напряженных тренировках тратят до 7000 кКал. в сутки. Людям умственного труда требуется около 2500 кКал. в сутки. Советы по обеспечению безопасности питания - мясо и животные жиры не должны превышать 30 – 50 грамм в день; не стоит заменять мясо колбасой и сосискам.

СКОЛЬКО И КАКИХ ЖИРОВ НАДО ЧЕЛОВЕКУ



- Употребление пищи без жира ведёт к нарушениям деятельности центральной нервной системы, ослаблению иммунитета.
- При правильном питании примерно треть потребляемых человеком жиров должны составлять жидкие растительные — в них содержатся ненасыщенные жирные кислоты, которые обладают наибольшей биологической активностью. Организм человека синтезировать такие кислоты не может и должен получать их готовые с пищей (как витамины). По аналогии с аминокислотами полиненасыщенные жирные кислоты получили название «незаменимых».
- Есть в жирах полезные компоненты. Например, подсолнечное масло богато токоферолом (витамином E). В сливочном масле, особенно из «летнего» молока, немало оранжево-жёлтого (В-каротина (это предшественник витамина А в организме).. У неочищенного (нерафинированного) растительного масла образуется осадок, содержащий очень полезные вещества — фосфолипиды.

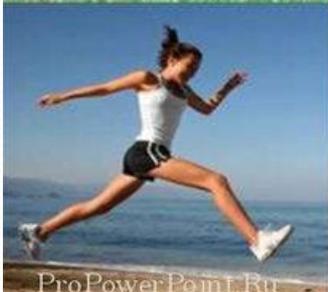


Одним из главных блюд должна стать каша

Каша – еда наша!



Не забывайте о хорошей физической нагрузке



Влияние адекватной физической нагрузки на организм человека

Адекватная физическая нагрузка обеспечивает:

- Физическое, психическое здоровье.
- Поддержание физиологических резервов организма на соответствующем уровне.
- Сохранение мышечного тонуса.
- Подвижность суставов, прочность и эластичность связочного аппарата.
- Оптимальную физическую и умственную работоспособность.
- Координацию движений.
- Постоянство массы тела.
- Оптимальный уровень обмена веществ.
- Оптимальное функционирование сердечно–сосудистой, дыхательной, выделительной, эндокринной, половой и других систем.
- Устойчивость к стрессам.
- Ровное, хорошее настроение.



Рекомендации по правильному и безопасному потреблению пищи

продуктов для наглядности изображают в виде "пирамиды здорового питания".

Пирамида здорового питания или пищевая пирамида, - схематическое изображение принципов здорового питания разработанных диетологами (1992-2013) и утвержденных ВОЗ. Продукты, составляющие основание пирамиды, д пищу как можно чаще, в то время как находящиеся на вершине пирамиды продукты следует избегать или употреблять в ограниченных количествах.

Основные принципы построения пирамиды:

Физическая активность (обязательность ежедневной физической нагрузки).

Умеренность напрямую связана с энергетическими тратами человека (сужение каждой группы продуктов по направлению снизу вверх; если физическая нагрузка небольшая, то в рационе должны преобладать продукты с самой широкой нижней частью, содержащие мало жиров и углеводов; по мере увеличения активности и физической активности и физической нагрузки увеличивается количество продуктов, содержащих жиры и углеводы).

Разнообразие продуктового набора определяет качественную сторону питания, а именно: достаточность химического состава пищи. Шесть секторов, отражающих все группы продуктов, которые нужны для полноценного здорового питания.

Пропорциональность определяет сбалансированность химического состава пищи. Различная ширина секторов пищевых групп, которая показывает, какое количество продуктов нужно выбирать из каждой группы.

Индивидуальность учитывает особенности конкретного человека (пол, возраст, коэффициент физической активности, особенности деятельности, климатогеографическую и экологическую характеристику места проживания и деятельности).

О рекомендуемых пропорциях можно судить по ширине слоев - чем шире слой, тем больше продуктов из этой группы следует употреблять. Самый узкий слой принадлежит группе жиров. Человек может сам выбрать продукты из групп и составить свой рацион на основе предпочитаемых им продуктов, ориентируясь лишь на примерные порции. Таким образом, реализуется индивидуальный подход к подбору продуктов питания с учетом физической нагрузки.

Разнообразие продуктового набора должно обеспечить потребность организма человека не только в энергонесущих пищевых веществах (белки, жиры, углеводы), но и в минеральных элементах и витаминах.

Здоровое питание должно нравиться человеку, помогая сохранять здоровье, спортивную форму, активность и работоспособность. Здоровое питание в современных условиях жизни необходимо и потому, что оно вносит свой вклад в сокращение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, сахарного диабета, некоторых видов рака, и ряда других соматических болезней, включая заболевания, связанные с недостатком витаминов (авитаминозы, гиповитаминозы) и минеральные вещества.

Здоровое питание должно быть безопасным. С пищей в организм человека могут поступать микроорганизмы, вызывающие болезни, вредные химические и радиоактивные вещества. Через пищевые продукты передаваться возбудители инфекционных, паразитарных и вирусных заболеваний.



Заключение

- Нормальный обмен веществ в организме, при котором совершаются многочисленные сложные превращения белков, жиров, углеводов и других веществ, и которые приходят в организм человека с пищей, подразумевает нормальный здоровый образ жизни человека. Причем, очевидно, при нормальном обмене веществ речь идет не только о количестве потребляемой пищи, какой бы высоко или низкокалорийной она не была, но и о культуре питания.
- Ожирение или избыточное отложение жира, как результат деформированного обмена веществ, является результатом не избытка энергии из потребляемых продуктов питания, а определяется характером потребляемых продуктов, то есть их составом - содержанием в них белков, жиров и углеводов.
- В данной работе объяснялось, что входит в современный сбалансированный рацион, а также рекомендации по правильному и безопасному питанию.
- В этом случае необходимо пересмотреть не только свою диету, но и изменить отношение к еде. Обменные процессы в организме нарушаются не только вследствие количества и качества потребляемых продуктов питания, но и вследствие нарушения системы питания, к которым относятся отсутствие режима в приеме пищи, пренебрежение горячей едой, полноценным обедом и др.
- Главным аспектом безопасности питания является его сбалансированность. Недостаток пищевых волокон, витаминов или микроэлементов может сказаться на здоровье.
- В современной экологической обстановке большое внимание следует уделять качеству и чистоте употребляемых продуктов. Также необходимо соблюдать личную гигиену, сроки и условия хранения продуктов.
- Не следует увлекаться модными нынче диетами для похудения, и уж тем более, принимать лекарственные средства для похудения без консультации серьезного дипломированного специалиста.

Список использованных источников

- 1.<http://www.bestreferat.ru/referat-176842.html>
- 2.<http://otvet.mail.ru/question/33078288>
- 3.<http://www.coolreferat.com>
- 4.Иванов С.М. Врачебный контроль и лечебная физкультура.- М.: Медицина, 1970
- 5.Марк Эванс Основы натуральной терапии.- М.: Росмэн, 1997
- 6.Сидоров А.К. Ивлева В.В. Целлюлит? Не проблема!.- Минск.: Современная школа, 2005

Вопросы и анализ

- Ты правильно питаешься?
- Занимаешься ли ты спортом?
- Много ли ты употребляешь вредной пищи?
- Считаешь ли ты свое питание сбалансированным?
- Знаешь ли ты , как сделать безопасным свое питание?

В ходе моего исследования выяснилось, что

- 77% опрошенных питаются неправильно
- 60% ответили, что не занимаются спортом
- Больше половины группы употребляют очень много вредной пищи
- Около 60% считают свое питание абсолютно несбалансированным
- Более 25% ребят ответили, что не знают как сделать свое питание «безопасным».