

Хигиена на храненето и  
здравни познания за  
храносмилателната  
система

# Съдържание:

- Хигиенни правила и норми
  - Количество и състав на приеманата храна
  - Режим на хранене
  - Хигиена и подготовка на храната
  - Обработка на храната в устната кухина
- Здравни познания за храносмилателната система
  - Причини
  - Признаци
  - Профилактика

# Хигиенни правила и норми

# Количество и състав на приеманата храна

- Пълноценна храна – достатъчно въглехидрати, белтъци, мазнини, неорганични вещества, вода и витамини, необходими за изграждането на клетъчните структури и за протичането на жизнените процеси
- Дневна хранителна дажба – различна за всяка възраст и работа.

# Режим на хранене

- Храната да се приема всекидневно няколкократно, в определено време, за да не се натоварват храносмилателните органи.
- В млада възраст – 4 или 5 пъти дневно, а за възрастни – 3 пъти дневно.

# Хигиена и подготовка на храната

- Чистота на ръцете, приборите и храната, която поемаме е от голямо значение, за да няма рискове от заболявания.
- Топлинната обработка на храната е изключително важна, за да се премахнат всички останали микроби по храната и за по-доброто ѝ разграждане.
- За предотвратяване появата на болестотворни микроорганизми в готовата храна, не бива да се допускат домашни любимци до нея.

# Обработка на храната в устната кухина

- Храната да бъде добре сдъвкана със здрави зъби, за да се извърши механичното и химичното смилане на храната

# Какво можем да направим ние, за да запазим своите зъби здрави?

- внимателно миене на зъбите минимум два пъти дневно, почистване на пространствата между тях и устната кухина след хранене (конци, изплакване, дъвка)





# Здравни познания за храносмилателната система

За да сме здрави и да предотвратим определени видове болести, е нужно да избягваме причините за тяхната поява и да се опитваме да ги избягваме, а също да познаваме признаците, така че още в ранен стадий да ги предотвратим.

Затлъстяване

# Причини

- Излишък на животински мазнини и захар в храната
- Натрупване на излишна мастна тъкан под кожата и около различни органи
- Обездвижване
- Наследствени фактори

# Признаци

- Повишено телесно тегло
- Високо кръвно налягане
- Заболяване на сърцето
- Нарушение в обмяната на веществата

# Профилактика

- Рационално хранене (ограничена консумация на мазнини и въглехидрати)
- Движение и спортуване
- Избягване употребата на алкохол

Зъбен Кариес

# Причини

- Бактерии в зъбния налет
- Лоша устна хигиен

# Признаци

- Тъмни петна по емайла
- Разрушаване на емайла и дентина на зъбите
- Възпаление в кухината на зъба



# Профилактика

- Поддържане на добра устна хигиена
- Редовни прегледи при стоматолог

Хепатит

# Причини

- Заразяване с хепатитен вирус по кръвен и полов път
- Лоша хигиена на ръцете

# Признаци

- Безапетитие
- Отпадналост
- Повишена температура
- Болезненост в областта на черния дроб

# Профилактика

- Чисти ръце
- Хигиена в кухнята
- Кръвопреливане с проверена кръв
- Безопасен секс

# Цирроза на чрния дроб

# Причини

- Системна употреба на големи количества алкохол

# Признаци

- Разрушаване на чернодробните клетки
- Увеличаване и намаляване на черния дроб
- Отоци, течности в коремната кухина



# Профилактика

- Чисти ръце
- Хигиена в кухнята
- Кръвопреливане с проверена кръв
- Безопасен секс

ХРАНИТЕЛНО НАТРЯВАНЕ

# Причини

- Недобро съхраняване и недостатъчна термична обработка на хранителни продукти

# Признаци

- Стомашно – чревно разстройство
- Коремни болки
- Висока температура

# Профилактика

- Подходящо съхраняване и добра предварителна топлинна преработка на храната

# Гастрит

*(Възпаление на стомашната лигавица)*

# Причини

- Консумация на веществата, силно дразнещи лигавицата стомаха
- Бактериална инфекция
- Нередовно хранене

# Признаци

- Болки в стомаха
- Подуване на корема
- Гадене
- Повръщане



# Профилактика

- Редовно хранене
- Избягване консумация на дразнещи лигавицата вещества

# Язва

(Раничка на стената на стомаха или дванадесетопръстника)

# Причини

- Продължителна секреция на солна киселина в по – големи количества от нормалното
- Специален вид бактерии

# Признаци

- Болки в стомаха
- Гадене, повръщане
- Загуба на апетит
- Пробив в коремната стена и възпаление, перитонит

# Профилактика

- Редовно хранене
- Избягване консумация на дразнещи лигавицата вещества

**КРАЙ**

**Благодаря за вниманието!!!**