

Презентация по производственной практике «Ознакомительная» на тему:

Гигиена питания

ПОДГОТОВИЛА СТУДЕНТКА 105 ГРУППЫ ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА
ЗНАХАРЕНКО АЛИНА СЕРГЕЕВНА

Тверь, 2021

Что же такое гигиена питания?

Гигиена питания – отрасль гигиены, изучающая проблемы полноценной пищи и рационального питания здорового человека.

По-другому гигиену питания называют **трофогигиена** (от греческих слов «**trophe**» - пища, питание и «**hygienos**» - здоровый). Она позволяет нам понять насколько полезен / вреден тот или иной компонент пищи, в каком количестве он нам необходим, и как правильно его необходимо приготовить, чтобы он сохранил все полезные свойства.



Гигиена питания решает следующие задачи:

- ▶ Определение норм физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии.
- ▶ Разработка требований к качеству пищевой продукции и разработка рекомендаций по употреблению различных групп пищевых продуктов в зависимости от возрастных, социальных, географических и экологических факторов.
- ▶ Разработка рекомендаций по режиму питания.
- ▶ Разработка мероприятий по санитарно-эпидемиологической (гигиенической) экспертизе качества и безопасности пищевых продуктов, упаковки, технологического оборудования и инструментов, используемых при производстве пищевых продуктов и т. п., контактирующего с пищевой продукцией.
- ▶ Разработка мероприятий по контролю соответствия пищевых объектов на этапе их строительства и во время эксплуатации.



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.



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. 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.

Контролируйте калорийность рациона

Калория – количество энергии, которое необходимо затратить, чтобы нагреть 1 литр воды на 1 градус Цельсия.

Калорийность пищи должна зависеть от возраста, пола, физической активности.

Дети

1800 ккал



Девушки

2000 – 2200 ккал



Юноши

2900 – 3100 ккал



**Пожилые
люди**

**2100 - 2300
ккал**



**Тяжёлая
физическая
работа
4500 ккал**



Старайтесь, чтобы ваша еда была сбалансирована

- Соотношение **белков : жиров : углеводов = 1 : 1 : 5** (для детей)
1 : 1 : 4 (для взрослых)

Возраст	Белки	Жиры	Углеводы
5 – 7 лет	72 – 75	75 – 80	250 – 350
15 – 16 лет	100 – 120	90 – 110	420 – 450
Взрослые	100 – 120	60 – 80	400 – 500

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.



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 приводит 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.



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



Соблюдайте сочетаемость продуктов

Не следует сочетать в одном приеме:

▶ **Белки + белки**

Не употребляйте 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.

Схема оптимального сочетания продуктов питания по Шелтону





Спасибо за внимание!