

Гигиена питания. Желудочно-кишечные инфекции.



*Болезни легче предупредить,
...ЧЕМ ИХ ЛЕЧИТЬ.
И.И.Мечников*

Цель

- дать физиологическое обоснование правил гигиены питания;
- познакомить с наиболее опасными желудочно - кишечными инфекциями и глистными заболеваниями.



Основные правила гигиены питания

1. Большая часть пищи должна употребляться в вареном виде.



2. В пищу необходимо употреблять сырые овощи и фрукты.

3. Употреблять пищу в определенные часы.



Основные правила гигиены питания



4. Вредно съесть за раз много пищи.

5. За обедом сначала важно съесть салат, а затем суп.



6. Не следует заставлять есть через силу.

Основные правила гигиены

7. Вредно во время еды читать, смотреть телевизор.

П



8. Необходимо тщательно пережевывать пищу и не торопиться при ее приеме.

9. Скоропортящиеся продукты питания необходимо хранить в холодильнике.



Основные правила гигиены

ПИТАНИЯ



10. Вредно есть слишком острую пищу.

11. Последний прием пищи – 1,5-2 часа до сна.



12. Пища не должна быть слишком горячей.



Правила приема пищи

1. Пища с приятным запахом, вкусом **вызывает** аппетит + выделение пищеварительных соков.
2. Сначала необходимо есть блюда, **усиливающие** сокоотделение (салат, винегрет, бульон).
3. Запомните: сладости **снижают** аппетит.
4. Пищу необходимо тщательно пережевывать, что **способствует** пропитыванию её слюной.
5. Пища должна быть негорячая, так как может вызвать ожог.
6. Нельзя есть в сухоматку.
7. Ржаной хлеб, капуста, свекла, морковь, салат, слива, кефир, простокваша **усиливают** моторику кишечника.
8. Еда на ночь **способствует** увеличению массы тела

А знаете ли Вы, ЧТО...

- Самый продолжительный период выживания без пищи и воды - 18 дней. Его забыли в камере полицейские с 01.04.79 по 18.04.79. он был близок к смерти.
- Самый легкий взрослый человек была Л. Сарате. При рождении весила 1,1 кг., в 20 лет - 5,9 кг., рост - 67 см.
- Самый худой - Эдвард Хагнер по прозвищу Пижонистый Скелет, рост 170 см., вес 22 кг.

Желудочно- кишечные заболевания

преддени





Пищевое отравление может вызываться различными микроорганизмами, чаще всего это сальмонеллы, палочки ботулизма, холерный вибрион, дизентерийная палочка.

Переносчики возбудителей



**Мухи и тараканы — переносчики возбудителей
желудочно-кишечных заболеваний**

Сальмонеллез-болезнь



*Возбудители
сальмонеллы*

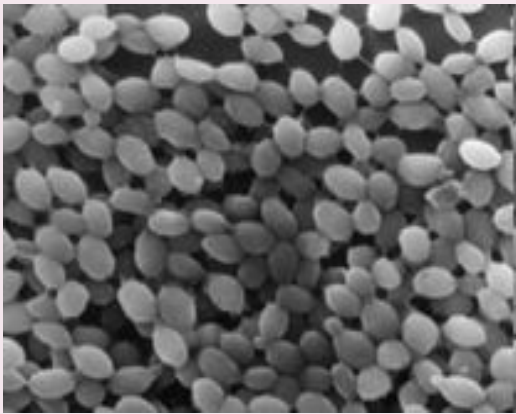
грязных рук



Симптомы:

рвота, диарея, резь в животе,
высокая температура, озноб,
головокружение, мышечные
судороги .

Дизентерия

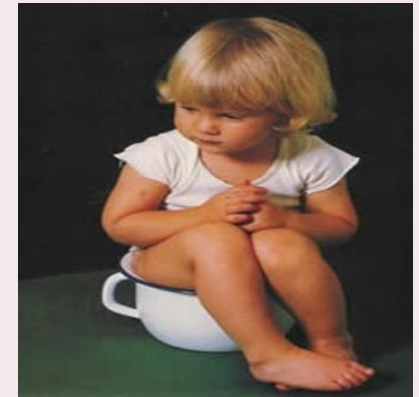


*Возбудители
дизентерийные
палочки*

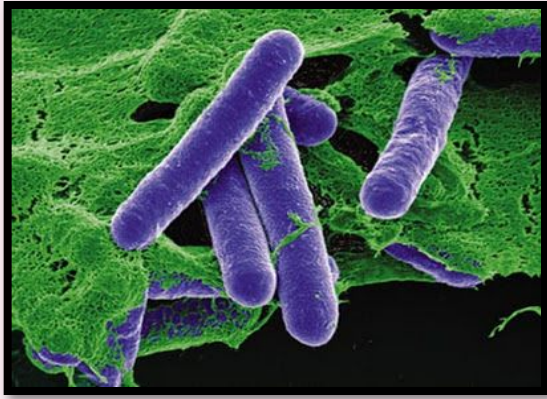


Дизентерийная амеба

Симптомы:
высокая температура,
боль в мышцах, суставах,
озноб, головная боль,
схваткообразная боль в
левой половине живота.
Стул многократный (20 и
более раз в день) со слизью
и кровью.



Ботулизм



*Возбудители
палочка ботулизма*



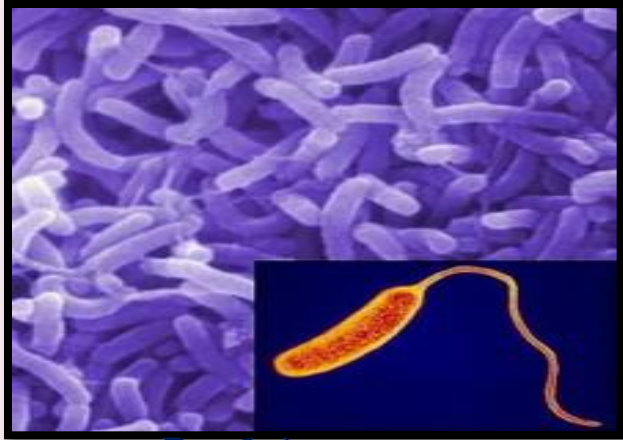
Испорченные консервы



Симптомы:

головная боль, тошнота, рвота, боль в животе, нарушение зрения, глотания, изменение голоса. Смерть наступает от паралича дыхания.

Холера – кишечная инфекция



*Возбудители
холерный вибрион*



Симптомы:

рвота, поражение тонкого кишечника, водянистая диарея, быстрая потеря организмом жидкости с развитием различной степени обезвоживания вплоть до смерти.

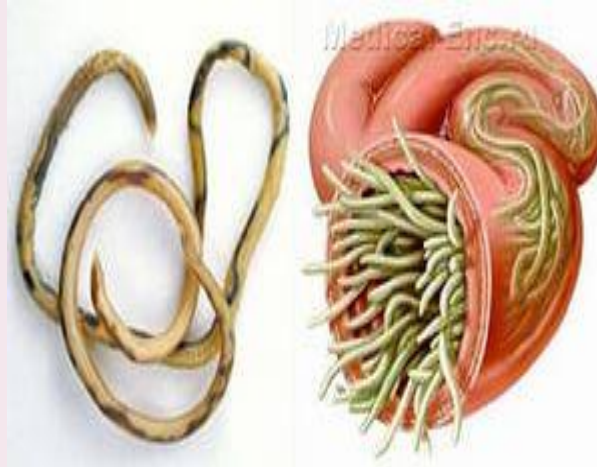


- Глисты – это паразитические черви различной формы и размеров.
- У человека зарегистрировано более 400 видов гельминтов.
- Они живут в организме диких и домашних животных, а некоторые и в теле человека.
- Глисты питаются готовыми питательными веществами, выделяют яды, которые отравляют организм хозяина.
- Источником возбудителя при гельминтозах является организм, в котором паразит достигает половой зрелости и продуцирует яйца (личинки).
- Человек может быть окончательным и промежуточным хозяином гельминтов.

Глистные заболевания



Острицы



Аскариды



Ленточные черви - цепни



Симптомы:

- быстро утомляются,
- становятся рассеянными,
- головные боли,
- тошнота,
- рвота,
- может развиваться малокровие.

Переносчики



Распространению яиц глистов способствуют мухи



Заразиться цепнями можно через плохо проваренные или не прожаренные мясо и рыбу



Заражение чаще всего происходит через грязные руки, немытые фрукты и овощи, при общении с бродячими и домашними животными



Заражённый глистами человек нередко становится источником заражения других людей





Пищевые отравления

Источники

Недоброкачественная пища

Ядовитые грибы

Ядовитые растения

Употребление в пищу позеленевшего и проросшего картофеля

Симптомы

Боли в животе

Расстройство кишечника

Иногда температура

Рвота

Общая слабость



Пищевые отравления

- 1) Промыть желудок;
- 2) выпить крепкого сладкого чая;
- 3) лечь в постель



Симптомы: тошнота, рвота, боли в животе, расстройство кишечника, слабость

Чтобы промыть желудок, надо маленькими глотками выпить около 2-х литров чуть теплой воды. После чего указательным и средним пальцами правой руки раздражать корень языка, пока вода с пищей не выйдет наружу. Процедуру повторять, пока не будет выходить чистая вода.

Влияние алкоголя на организм человека

Головной мозг

- Разрушение нервных клеток

Сердце

- Жировое перерождение

Печень

- Цирроз, алкогольный гепатит

Желудок

- Гастрит, язва, рак

Почки

- Гибель почечных клубочков, отравление продуктами обмена

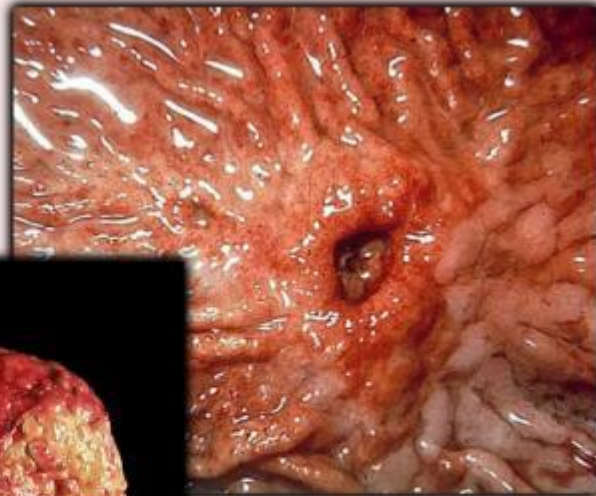
Половые железы

- Снижение половых функций (импотенция)

Влияние алкоголя на органы ищеварения



гастрит



язва желудка



рак желудка



цирроз печени

Меры предупреждения желудочно-кишечных и глистных заболеваний



Такие продукты как
мясо, рыба, хлеб
должны готовиться на
разных разделочных
досках

Профилактика

```
graph TD; A(Профилактика) --> B(Мыть руки, посуду, овощи, фрукты); A --> C(Соблюдать гигиену в квартирах, домах и дворах.); A --> D(Ведра с пищевыми отходами закрывать крышками, ежедневно выносить мусор.); A --> E(Не пить сырую воду); A --> F(Запасы продуктов хранить в холодильниках, шкафах, закрывающихся банках); A --> G(Употреблять свежую доброкачественную пищу);
```

Мыть руки, посуду, овощи, фрукты

Соблюдать гигиену в квартирах, домах и дворах.

Ведра с пищевыми отходами закрывать крышками, ежедневно выносить мусор.

Не пить сырую воду

Запасы продуктов хранить в холодильниках, шкафах, закрывающихся банках

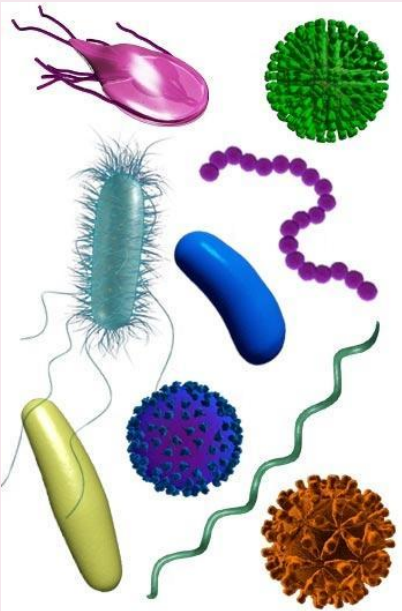
Употреблять свежую доброкачественную пищу

СХЕМА МЫТЬЯ РУК



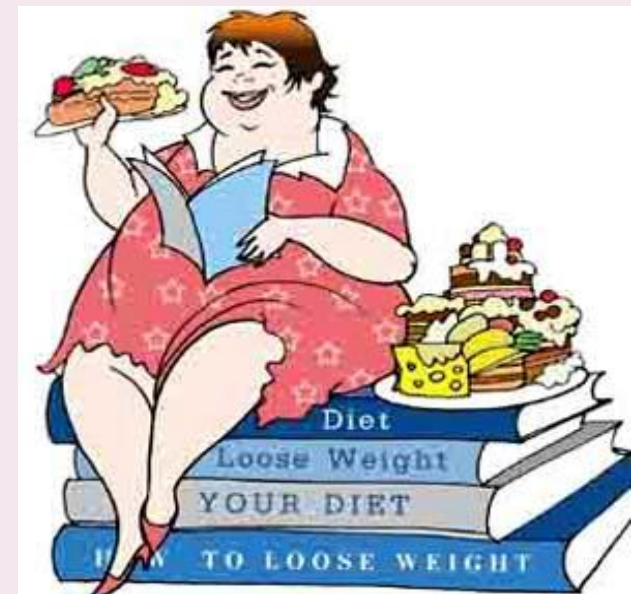
Закрепление

1. Можно ли употреблять недоброкачественную пищу (запах, цвет, плесень, вкус)?
2. Можно ли употреблять в пищу консервы со вздутыми крышками?
3. Надо ли соблюдать правила личной гигиены?
4. Можно ли использовать в пищу незнакомые растения (несъедобные)
5. Можно ли использовать в пищу продукты, поражённые микробами (сальмонелла. Ботулизм)?



Закрепление

1. Для чего нужна кулинарная обработка пищи?
2. Почему нужно обязательно употреблять сырые фрукты и овощи?
3. Почему нельзя съесть сразу большое количество пищи?
4. Сколько раз в день рекомендуется принимать пищу? Надо ли принимать пищу в одно и то же время?
5. Какой должна быть температура пищи?
6. Надо ли соблюдать правила личной гигиены во время приёма пищи?
7. Когда последний раз перед сном надо принимать пищу?
8. Вредные привычки (курение, алкоголь) могут ли влиять на процесс пищеварения?



Домашнее задание:

- параграф 46
- ОТВЕТИТЬ на вопросы после параграфа.



**Будь
здоров ...!**

Интернет-ресурсы:

1. [nsportal.ru nsportal.ru > shkola...gigiena-pitaniya-i...zheludochno](http://nsportal.ru/nsportal.ru/shkola...gigiena-pitaniya-i...zheludochno)
2. [prezentacii.com prezentacii.com > ...gigiena...zheludochno-kishechnye...](http://prezentacii.com/prezentacii.com > ...gigiena...zheludochno-kishechnye...)
3. [bigslide.ru bigslide.ru > biologiya/15450-gigiena-organov...](http://bigslide.ru/bigslide.ru > biologiya/15450-gigiena-organov...)
4. [kzbydocs.com kzbydocs.com > docs/455/index-30803-1.html](http://kzbydocs.com/kzbydocs.com > docs/455/index-30803-1.html)
5. [pwpoint.ru pwpoint.ru > biologiya...gigiena-pitaniya...zheludochno](http://pwpoint.ru/pwpoint.ru > biologiya...gigiena-pitaniya...zheludochno)
6. <http://files.school-collection.edu.ru/dlrstore/00000897-1000-4ddd-eca0-5400475d60a8/index.htm>
7. http://files.school-collection.edu.ru/dlrstore/abbd8dd1-35e2-486e-a23f-ed2013ad8e1e/%5BBIO8_05-35%5D_%5BTI_04%5D.html
8. http://files.school-collection.edu.ru/dlrstore/7b16e939-0a01-022a-015f-d251d1bc94c3/%5BBIO7_05-17%5D_%5BTI_04%5D.html