

# 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*

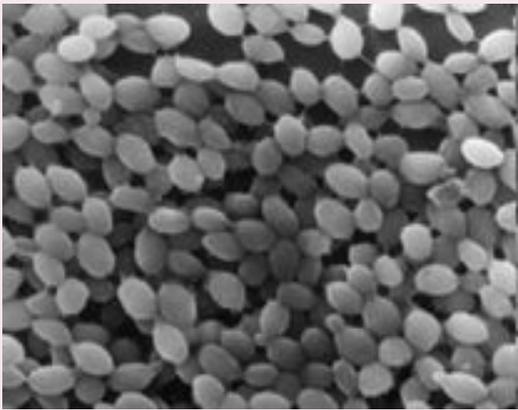
грязных рук



## *Симптомы:*

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

# Дизентерия



*Возбудители  
дизентерийные  
палочки*

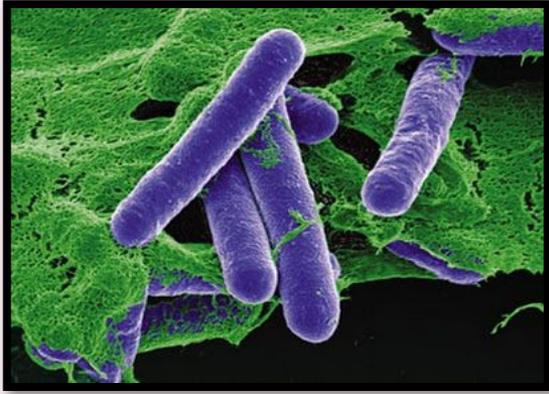


*Дизентерийная амеба*

***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*



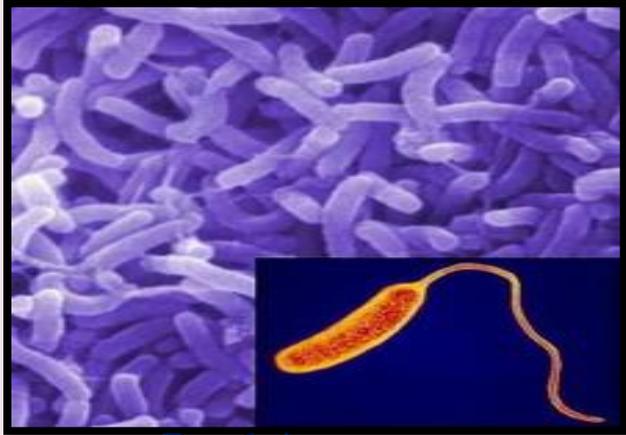
*Испорченные консервы*



## *Симптомы:*

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

# Холера – кишечная инфекция

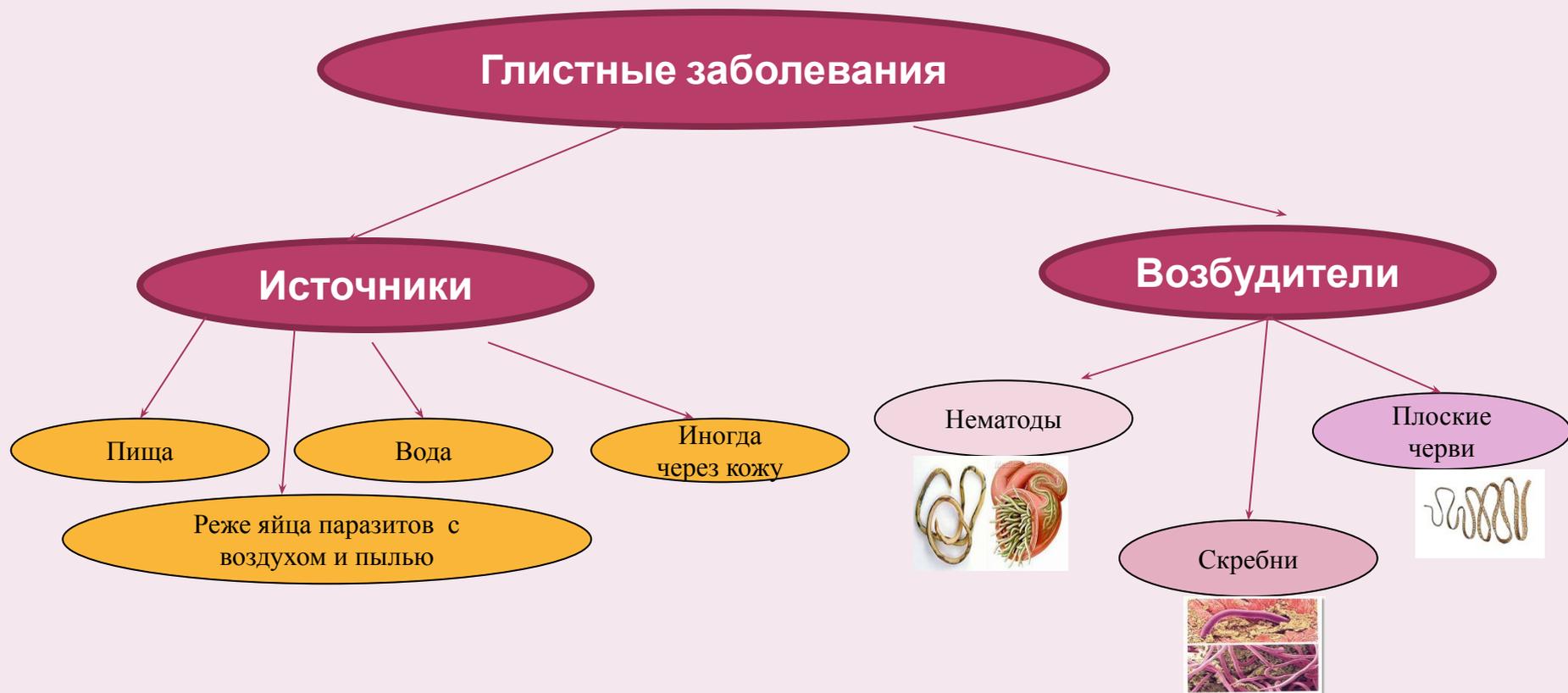


*Возбудители  
холерный вибрион*



## *Симптомы:*

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

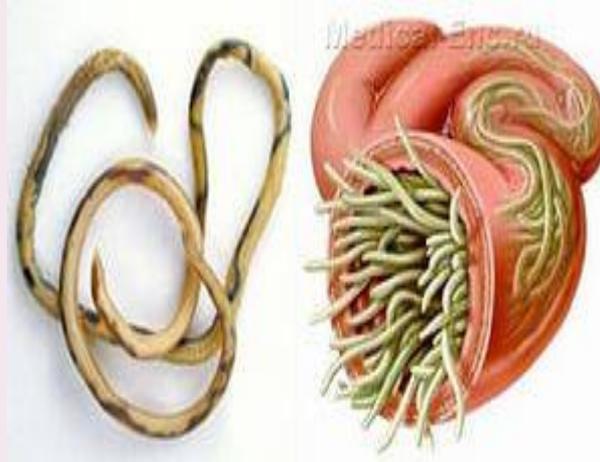


- Глисты – это паразитические черви различной формы и размеров.
- У человека зарегистрировано более 400 видов гельминтов.
- Они живут в организме диких и домашних животных, а некоторые и в теле человека.
- Глисты питаются готовыми питательными веществами, выделяют яды, которые отравляют организм хозяина.
- 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

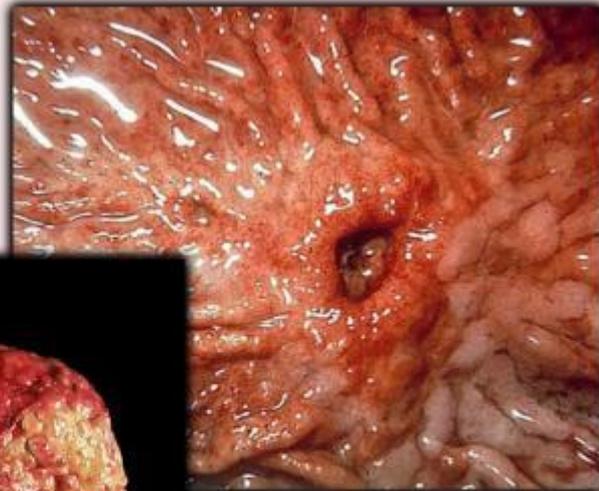
**Половые железы**

- Снижение половых функций (импотенция)

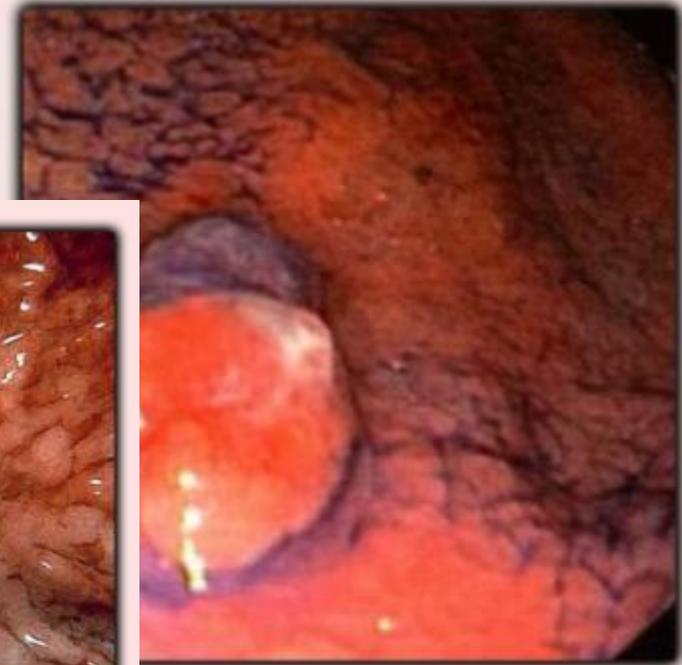
# Влияние алкоголя на органы ищеварения



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.

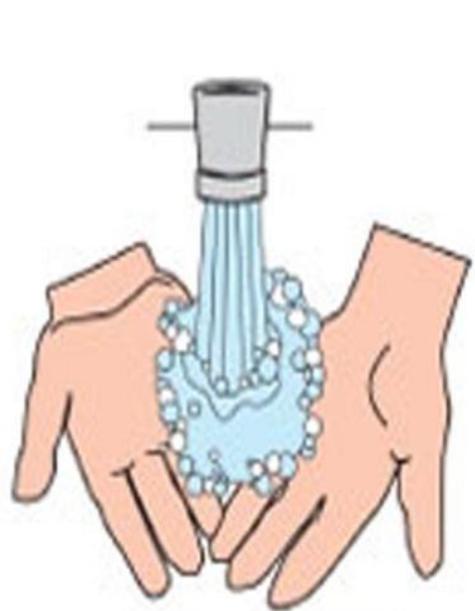
Ведра с пищевыми отходами закрывать крышками, ежедневно выносить мусор.

Не пить сырую воду

Запасы продуктов хранить в холодильниках, шкафах, закрывающихся банках

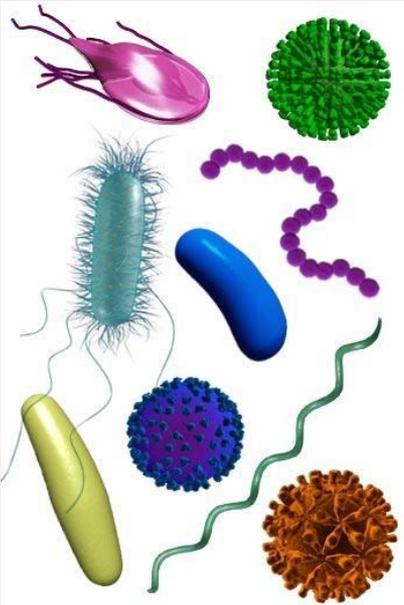
Употреблять свежую доброкачественную пищу

# СХЕМА МЫТЬЯ РУК



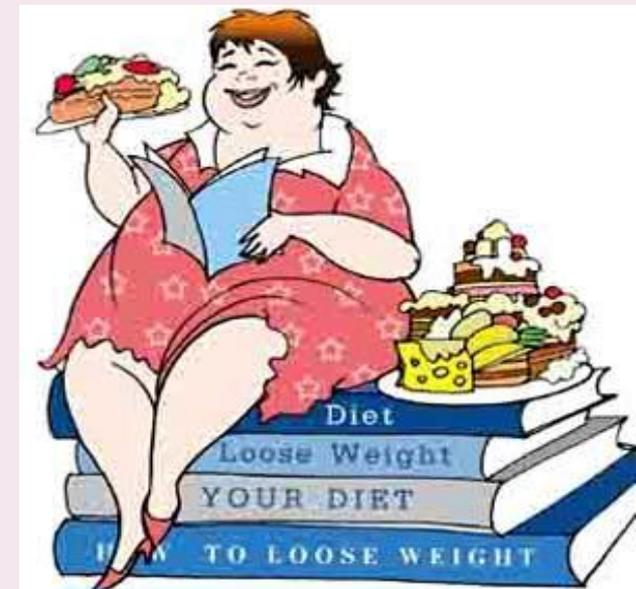
# Закрепление

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