

Тема: «Гигиена питания»

Цели урока:

- сформировать знания о правилах личной гигиены и режиме питания, умения их физиологически обосновать;
- показать меры предупреждения желудочно-кишечных и глистных заболеваний, болезней органов пищеварения;
- разъяснить правила хранения продуктов и приготовления пищи;
- расширить и обобщить знания о пищеварении.

Проблемный вопрос:

*Что поможет предупредить
желудочно-кишечные заболевания?*

ЦИТАТА:

«Есть, чтобы жить,
а не жить, чтобы
есть».

Сократ.



Основа здоровья

Режим питания

завтрак – обед – ужин

Разумный режим обеспечивает слаженную, без перебоев и перегрузок, работу желудочно-кишечного тракта, хорошее усвоение пищи и нормальное течение обмена веществ. Результат – прекрасное самочувствие!

Правильное питание

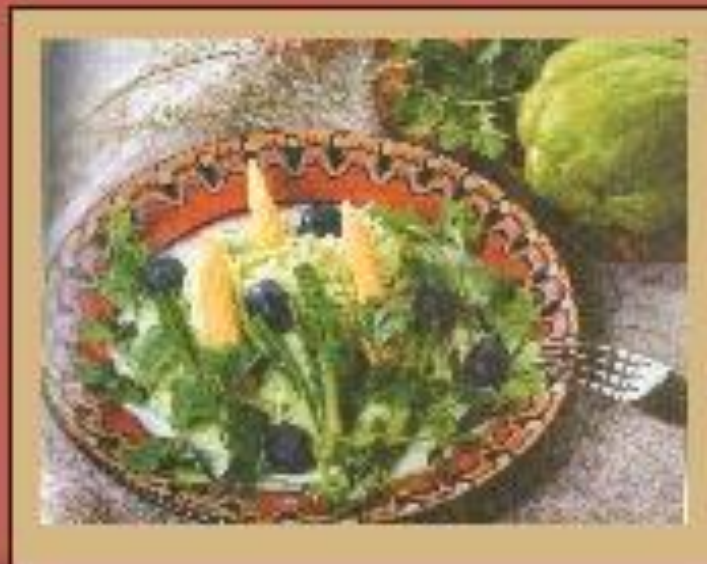
белки

жиры

углеводы



Мудрецы учат: завтрак съешь сам,
обед раздели с другом, а ужин
отдай врагу.



Суточный рацион:
Завтрак - 35%
Обед - 45%
Ужин - 20%

. Современная наука считает, что такой подход слишком радикален. Но зерно истины в нем есть. Завтрак, во время которого следует потреблять 35% дневного рациона, должен быть богат углеводами, главным образом природными – из овощей и крупы, но не беда, если к ним добавится и немного сахара. Природные углеводы медленно расщепляются, энергия из них начинает высвобождаться лишь через какое-то время, зато процесс продолжается долго. А сахар дает энергию почти сразу, как мы отхлебнем из кружки сладкий чай. Благодаря этому можно тут же после завтрака приступить к активной деятельности, не опасаясь, что в начале или в конце работы будет ощутима нехватка энергии.

Немного переесть утром не страшно. Эксперименты показали: 2000 лишних калорий, полученные на завтрак, не увеличивают вес тела – в отличие от пополнивших запас организма вечером. Обед, несущий человеку 45% суточного рациона, обязан обеспечить организм и углеводами, и белками, и жирами. А вот ужину действительно следует быть облегченным – 20% рациона. Чтобы не перегружать желудочно-кишечный тракт, в конце дня лучше избегать продуктов, вызывающих вздутие кишечника (горох, капуста) и тяжелых для переваривания жиров.

В вечерние часы вырабатывается особенно много гормона инсулина, а из-за него каждая лишняя калория мгновенно превращается в капельку жира на бёдрах. Нежирные молочные продукты, овощи, фрукты, крупы – самое подходящее меню за 2-3 часа перед сном. Обильная еда на сон грядущий увеличивает риск болезней сердца, повышения давления крови, воспаления поджелудочной железы, язвенной болезни желудка.

Современная жизнь и обед на бегу.



«Быстрая еда» вкусна, но содержит много холестерина и чересчур калорийна. В ней мало витаминов, белки, жиры и углеводы не сбалансированы.

Комплексный обед дает полный набор веществ, необходимых для полноценной жизни.

Гигиена питания

Правила гигиены питания	Физиологические обоснования
Большая часть пищи должна подвергаться термической обработке.	Подвергнутые термической переработке продукты полнее расщепляются пищеварительными соками. При термической обработке гибнут болезнетворные бактерии и яйца глист.
Пищу необходимо принимать в одни и те же часы и не реже 3 раз в день (лучше -4).	На время приёма пищи образуются сокоотделительные условные рефлексy.
В пищу следует использовать только высококачественные продукты	Для предотвращения пищевых отравлений
Пища должна иметь привлекательный вид, приятный запах и вкус.	Такая пища вызывает аппетит и способствует отделению пищеварительных соков.
В начале еды полезно употреблять такие блюда, как салат, винегрет, бульон.	Эти блюда усиливают сокоотделение.
Пищу необходимо тщательно пережевывать.	Тщательно пережёванная пища лучше пропитывается слюной, отсутствие в ней грубых частиц позволяет

Правила гигиены питания	Физиологические обоснования
	обеспечить сохранность слизистой желудка. Кроме того, в этом случае не нарушается сокоотделение.
Не злоупотреблять острыми блюдами.	Раздражают слизистую оболочку пищевода и желудка, печень и почки.
Во время еды не отвлекаться.	Если отвлекаться, то ухудшается сокоотделение.
На пустой желудок вредно пить крепкий кофе и чай.	Содержащийся в них кофеин стимулирует отделение желудочного сока, который при отсутствии в желудке пищи может раздражать его слизистую.
В пище должны содержаться вещества, стимулирующие моторику кишечника: ржаной хлеб, капуста, морковь, слива, простокваша.	Они способствуют своевременному удалению непереваренных остатков пищи.
Пища не должна быть слишком горячей.	В противном случае возможны ожоги пищевода и желудка.

Современные методы исследования пищеварительного тракта

Название метода	Характеристика метода
1. Зондирование	Вводим резиновую трубку-зонд в полость желудка и двенадцатиперстной кишки для получения желудочного и кишечного соков.
2. Рентгенография	Больному дают выпить жидкую кашицу из вещества, непроницаемого для лучей Рентгена. Затем при просвечивании на экране прибора определяют контуры разных отделов пищеварительного канала.
3. Эндоскопия	Вводят во внутренние органы человека специальные оптические и осветительные приборы, позволяющие осматривать полость пищеварительного канала и даже протоки желез.
4. Ультразвуковая локация	Получение на экране изображения внутренних органов по отражению ультразвуковых волн от их границ.
5. Сканирующая томография	Построение на экране компьютера изображения внутренних органов с использованием метода ядерного парамагнитного резонанса.
6. Радиоэлектронные методы	При прохождении в кишечнике "радиопилюли» (цилиндр, снабженный датчиком) информация о кишечной среде передается с помощью радиоволн.

Предупреждение желудочно-кишечных заболеваний

Заболевание	Причины	Профилактика
1. Глистные, или гельминтозы (аскаридоз, энтеробиоз, трихинеллез, эхинококкоз и др.)	Возникают при заражении яйцами глистов. Употребление сырой или плохо прожаренной рыбы или мяса, невымытых овощей и фруктов. Несоблюдение правил личной гигиены. Питье воды из водоемов, куда ходит на водопой домашний скот. Можно заразиться от больного человека.	Не употреблять плохо прожаренные и проваренные мясо и рыбу; тщательно мыть овощи и фрукты; не пить сырую воду из водоемов; соблюдать правила гигиены.
2. Инфекционные заболевания (дизентерия, холера, брюшной тиф).	Возникают при попадании в кишечник возбудителя заболевания. Возможна передача через предметы обихода и грязные руки; при употреблении зараженной воды; переносчиками могут быть мухи и тараканы.	Не пить воду из стоячих водоемов; избегать трогать предметы, которыми пользовался больной, или продезинфицировать их; уничтожать мух и тараканов
3. Пищевые отравления (ботулизм)	Употребление несвежих продуктов, содержащих микроорганизмы и токсичные продукты их жизнедеятельности.	Употреблять в пищу свежие продукты. При признаках пищевого отравления удалить недоброкачественную пищу из желудка: выпить 1л теплой воды и вызвать рвоту.
4. Нарушение обмена веществ (дистрофия, ожирение, истощение)	1. Ожирение. переедания и малая мышечная активность (гиподинамия), а также гормональные нарушения. 2. Истощение Недостаток поступления, усвоения питательных веществ или повышенное их расходование.	Соблюдать режим питания, соответствующий энергетическим затратам организма. Правильное дозирование физической нагрузки; закаливающие процедуры; лечить основное заболевание.
		©Leonova, 2008

Закрепление

- 1. Обоснуйте физиологический смысл пословиц “Аппетит приходит во время еды”, “Когда я ем, я глух и нем”.
- 2. Почему не всякую пищу можно есть сырой?
- 3. Почему надо тщательно пережевывать пищу?
- 4. Почему надо соблюдать правила гигиены питания?
- 5. Как предупредить пищевое отравление?

Заключение

Правильное питание – залог здоровья. Пренебрежение правилами приема пищи может стать причиной различных болезней желудка, печени, кишечника, в том числе и онкологических заболеваний. Давно замечено: когда мы едим с удовольствием, выделяется много соков и съедаемая пища хорошо усваивается. Аппетит вызывается разнообразием пищи, высоким качеством продуктов, их кулинарной обработкой, оформлением блюд, сервировкой стола. По праву правдиво звучат слова великого французского просветителя и гуманиста Вольтера: «Я не имею возможности есть все, что люблю. Но я люблю все, что ем».



Пять самых вредных продуктов питания

- Врачи-диетологи всего мира наконец-то сошлись в перечне самых вредных продуктов для человека, рассказывает "Комсомольская правда". Оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании с лимонадом.
- 1. Сладкие газированные напитки. Созданы вовсе не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.
- 2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.
- 3. Сладкие батончики. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивает высочайшую калорийность и желание есть их снова и снова.
- 4. Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.
- 5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.



Пирамида питания

СОЛЬ — одна чайная ложка в день
ВОДА — не менее 1,5 литров

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 порции в день день

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 порции в день

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 порции в день

ОВОЩИ
4-5 порций
в день

ФРУКТЫ
2-4 порции в день

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 порций

