

АО «Медицинский Университет Астана»

Кафедра экологии и гигиены труда

СРС: «Индивидуальная безопасность питания»

Выполнила: Хисматулина С.Р.

340- ОМ

Проверила: Васильчикова Г.В.

Астана 2013

Рациональное питание (от латинского слова *rationalis* — «разумный») — это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания.

Три основных принципа:

- 1) равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности
- 2) удовлетворение потребности организма в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ;
- 3) соблюдение режима питания.

Основные законы питания.

1. Потребности человека в энергии и пищевых веществах зависят от возраста, пола и характера выполняемой работы.
2. Расход энергии должен уравниваться поступлением их с пищей.
3. Органические и минеральные вещества пищи должны быть сбалансированы

Основные законы питания...

4. Организм должен получать витамины, ряд аминокислот и полиненасыщенных жирных кислот

5. Разнообразие пищи

6. Учет индивидуальных особенностей организма

7. Соблюдение режима питания, следуя биоритмам

Кодекс Алиментариус

Кодекс Алиментариус – это залог качественных и безопасных продуктов для всех во всем мире.

Кодекс Алиментариус разрабатывает международные стандарты на пищевые продукты, руководства и инструкции, которые регулируют безопасность и качество пищевых продуктов, поступающих на мировой рынок, а также обеспечивают соблюдение условий «справедливой торговли».



ТРЕТЬЕ ИЗДАНИЕ



Всемирная
организация здравоохранения

Продовольственная
и сельскохозяйственная
организация ООН



**Кодекс
Алиментариус** также
включает
в себя положения
рекомендательного
характера в виде
технических норм
и правил,
методических указаний
и других
рекомендуемых мер,
кото-
рые призваны
способствовать
достижению целей
Кодекс Алиментариус.

Члены и участники Кодекса

В настоящее время Комиссия Кодекс Алиментариус насчитывает:

186 членов Кодекса - 185 страны и 1 организацию (EU)

220 участников Кодекса - 50 международных государственных организаций (IGOs), 154 частных (негосударственных) организаций (NGOs), 16 организаций Объединенных наций (UN).

Общественность

Все заседания Кодекса открыты для публики в пределах, ограниченных площадью места проведения.

Список действующих комитетов кодекса

1. Комиссия Кодекс Алиментариус
2. Исполнительный Комитет
3. Комитеты по общим вопросам
4. Комитеты по товарам
5. Специальная межправительственная рабочая группа
6. Координационные Комитеты ФАО/ВОЗ

Стандарты Кодекса

Все стандарты Кодекса доступны для публики на этом веб-сайте:



Все стандарты, руководства, нормы и правила, а также информационные справки, которые составляют «Алиентариус», доступны странице сайта [Перечень стандартов](#).



Пронумерованные стандарты Кодекса на [пищевые добавки](#), [максимально-допустимые уровни ветеринарных лекарственных препаратов](#) и [пестицидов](#), можно найти также в базе данных, которая облегчает их поиск и использование.



[Тематические подборки](#) текстов Кодекса можно загрузить или заказать здесь.

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ХИМИЧЕСКИХ И БИОЛОГИЧЕСКИХ ЗАГРЯЗНИТЕЛЕЙ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ.

АЛЛЕРГЕНЫ

- Пищевые добавки
(красители,
ароматизаторы,
антиокислители, др.)
- Коровье молоко;
- Яйца;
- Рыба;
- Цитрусовые;
- Мед;
- Шоколад;
- Земляника
- Другие продукты

АНТИБИОТИКИ

В животноводстве используются с лечебно-профилактическими целями, способствующими росту и развитию животных.

--- организм становится невосприимчив ко многим антибиотикам

ГОРМОНАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Используются в животноводстве для усиления роста, увеличения массы животного.

--- это вредные вещества, так как их остатки могут вызвать гормональные отклонения у людей.

БЕНЗОПИРЕН

Образуется при нагревании органических веществ в условиях недостатка кислорода. Наиболее часто встречается в растительных маслах, тканях жирных рыб, моллюсках, салатах, в копченых или обжаренных на углях мясных и рыбных продуктах.

--- может вызывать онкологические заболевания а так же может приводить к тяжёлым видам пороков и уродств у новорождённых.

НИТРАТЫ

Накапливаются в овощах, фруктах при избыточном использовании минеральных удобрений при их выращивании.

---нарушения в дыхании клеток, способствуют развитию вредной микрофлоры кишечника, снижают концентрацию витаминов

ТЯЖЕЛЫЕ **МЕТАЛЛЫ**

-загрязнения, попадающие в пищу из окружающей среды. Свинец, никель, кадмий, мышьяк, ртуть, медь, цинк и другие.

---- вызывают отравления, мутации; засоряют почечные каналы, каналы печени, таким образом, снижая фильтрационную способность этих органов.

ПЕСТИЦИДЫ

Применяются в сельском хозяйстве для защиты растений от вредителей.

--- Канцерогенность

Нарушение эндокринных функций

Нейротоксичность

Репродуктивная токсичность / тератогенный эффект

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

- общее название веществ, добавляемых в пищевые продукты в качестве консервантов, красителей, ароматизаторов и др.. Обозначается индексов «Е».

АФЛАТОТОКСИНЫ

Ядовитые вещества - канцерогены, вырабатываемые плесневелыми грибами. Оказывают токсическое действие на печень, почки, нервную систему.

-Заплесневелые орехи (арахис, грецкий, кедровые, кокосовые, фисташки, миндаль, фундук), Чечевица, Абрикосовые косточки, Сухофрукты, Хлеб.

ФАЛЬСИФИКАЦИЯ

(от лат. *Falsifico* - подделываю) - это подделка объектов, выполненная с корыстной целью при проведении процесса обмена, купли-продажи.

Способы фальсификации товаров :

- изменение состава путем добавления малоценных компонентов (доброкачественных или недоброкачественных);
- замена одних компонентов другими, менее ценными;
- применение имитаторов естественных процессов низкокачественного сырья, удешевление технологий и т.д.



Поддельные продукты питания



www.caak.mn



Receptiki.Pro



Выводы

- 1. Главным аспектом безопасности питания является его сбалансированность.**
- 2. В современной экологической обстановке большое внимание следует уделять качеству и чистоте употребляемых продуктов.**
- 3. Также необходимо соблюдать личную гигиену, сроки и условия хранения продуктов.**

Список использованной литературы:

1. Название: Гигиена Автор: Румянцев Г.И. (ред.)
Издательство: ГЭОТАР-Медиа Год: 2001
2. Неменко Б.А., Кенесариев У.И. Коммунальная гигиена,
2003год
3. Гигиена питания Автор: А.И.Горшков, О.В.
Липатова Издательство: "Медицина", Москва Год: 1987
4. Безопасность продуктов питания. Автор: Нечаев А.П.,
Витол И.С. 2005 г.
5. www.ns-mbz.ru