

ГИГИЕНА

ПИТАНИЯ

Предупреждение желудочно-
кишечных заболеваний

Цитата:

- ***«Есть, чтобы жить,
а не жить, чтобы есть»,
(Сократ)***

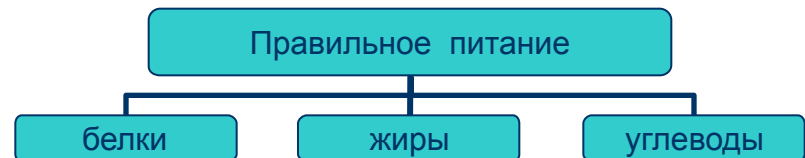


Основа здоровья

Режим питания

Завтрак-обед-ужин

Правильный режим обеспечивает слаженную работу пищеварительного тракта, хорошее усвоение пищи и нормальное течение обмена веществ.



Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу



Суточный рацион:

Завтрак-25%

Обед-40%

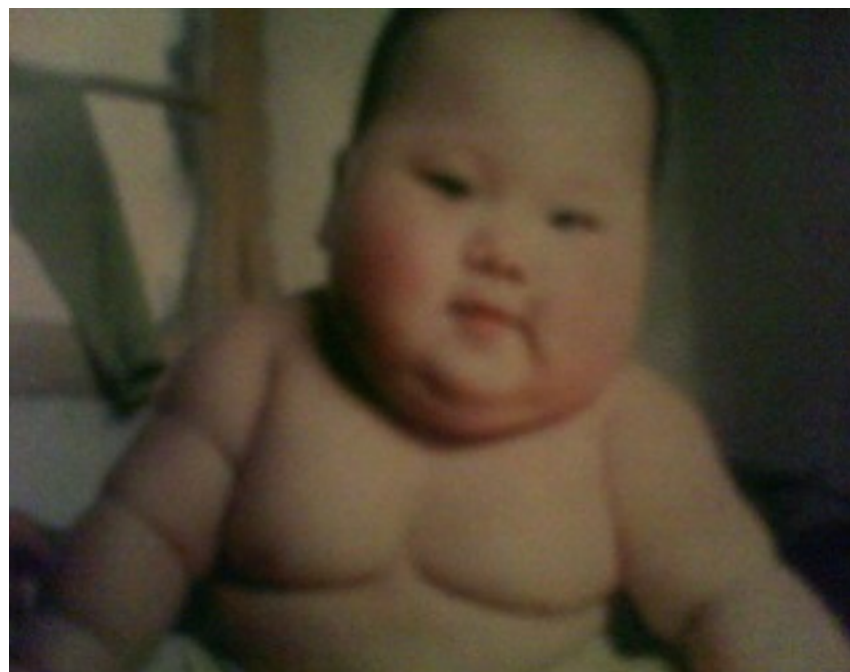
Полдник-15%

Ужин-20%



ВОЗ-Всемирная Организация Здравоохранения

- До 60 лет доживают
60% тучных людей и
90% худых людей
- До 70 лет- **30% -50%**
- До 80 лет- **10% -30%**



Рекомендации по правильному питанию:

- Регулярное питание;*
- Пища должна быть разнообразной;*
- Умеренность в еде;*
- В пище должны быть витамины;*
- Пища должна вызывать аппетит;*
- Есть не торопясь;*
- Перед едой обязательно необходимо мыть руки.*

Заболевания органов пищеварения

Заболевания

Желудочно-кишечные

*Дизентерия
Брюшной тиф
Холера*

Переносчики:

Мухи
Тараканы

Глистные

Аскаридоз

Глисты:

Острицы
Аскарида
Цепни

Пищевые отравления

Причина:

*Несвежая пища
Недоброкачественные консервы
Ядовитые грибы
Ядовитые растения*

Алкоголь и пищеварение

- Разрушение зубов
- Воспаление пищевода
- Изжога, рвота
- Варикозное расширение вен пищевода
- Кровотечение
- Смерть

или

- Гастрит
- Язва желудка
- Рак желудка
- Смерть

Изменения в желудке обнаруживаются у 95% алкоголиков



Никотин и пищеварение



Одна пачка сигарет:

- 0,5г синильной кислоты
- 0,12г пиримидиновых оснований
- 0,18г никотина
- 0,64г аммиака
- 0,92г угарного газа
- Более 1г табачного дегтя

Содержит яд канцерогенов, вызывает раковые опухоли

Ответьте на вопросы:

- Всегда ли полезно жевать жевательную резинку?
- Почему не рекомендуется много есть на ночь?
- Почему надо соблюдать правила гигиены питания?
- Как предупредить пищевое отравление?