КАФЕДРА ГІГІЄНИ ТА ЕКОЛОГІЇ №4

Лекція № 1

Харчування як фактор здоров'я. Наукові основи раціонального (здорового) харчування. Питання біобезпеки в гігієні харчування

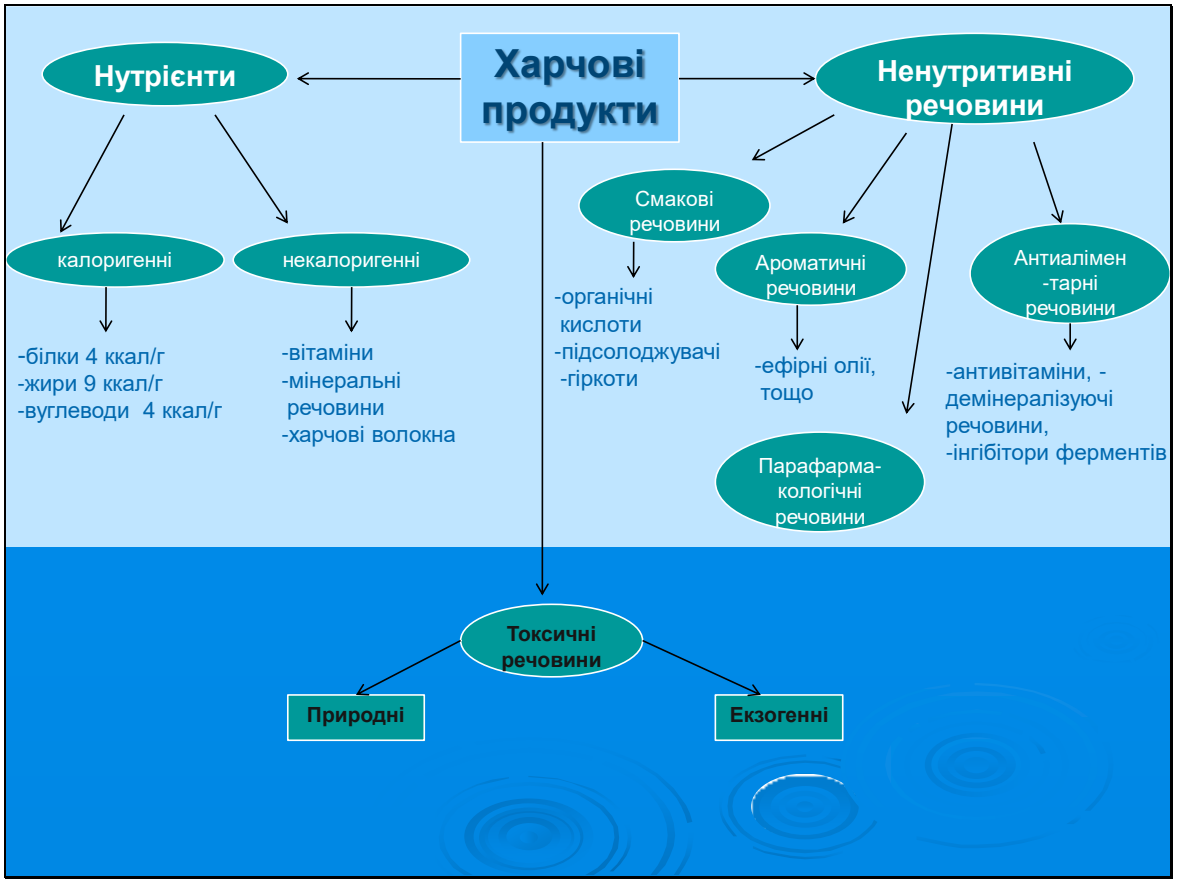
доцент Велика Н.В.

План лекції

1. Харчування як фактор здоров'я. Гігієна харчування як наука.
2. Наукові основи раціонального (здорового) харчування. Закони раціонального харчування.
3. Питання біобезпеки харчування.

Наказ МОЗ України № 1073 від 03.09.2017

“Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії”



ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

1. Забезпечення росту та розвитку молодого покоління.
2. Формування високого рівня здоров'я.
3. Відновлення працездатності.
4. Збільшення тривалості життя.
5. Зменшення рівня аліментарних захворювань та найважливіших неінфекційних захворювань з аліментарними факторами ризику.
6. Захист населення від впливу несприятливих екологічних умов.
7. Прискорення видужання та профілактика рецидивів захворювань.

Гігієна харчування (трофологія) – розділ гігієнічної науки, яка вивчає вплив аліментарного фактору на організм людини і розробляє заходи попередження захворювань і зміцнення здоров'я людини, збереження її працездатності, збільшення тривалості життя шляхом впровадження заходів по раціональному харчуванню, безпеки та якості харчових продуктів, які виробляються.

БІОЛОГІЧНА ДІЯ ЇЖІ

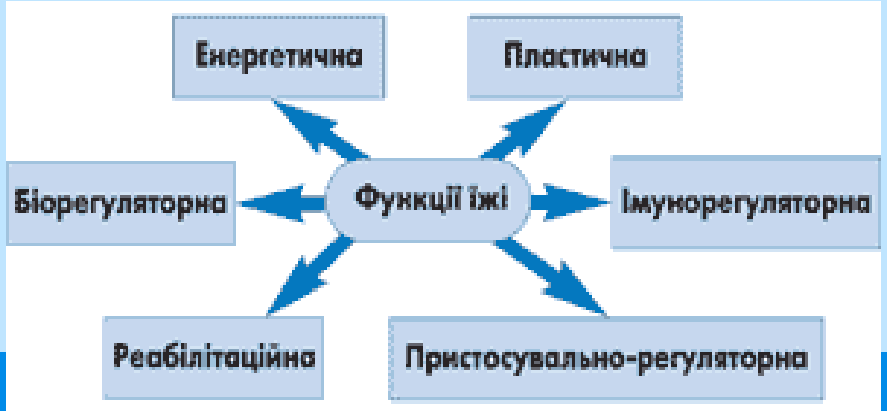


Рис. 3. Функції їжі в організмі

ФУНКЦІЇ ЇЖІ

Функції	Речовини (нутрієнти)
1. Енергетична	Вуглеводи (4 ккал/г), Жири(9 ккал/г), Білки(4 ккал/г), Органічні кислоти (3 ккал/г), Етанол (7 ккал/г)
2. Пластична	Білки, АМК, жири, ПНЖК, вуглеводи, мінеральні речовини (Са, Р)
3. Біорегуляторна (гормони, ферменти)	Білки, АМК, вітаміни, мікроелементи, есенціальні ПНЖК
4. Імунорегуляторна (імунозахисна)	Повноцінні білки, (АМК) вітаміни (С і А), мінеральні елементи (цинк)
5. Реабілітаційна	Лікувальні та дієтичні продукти, страви
6. Пристосувально-регуляторна	Харчові волокна, вода, NaCl
7. Інформаційна (сигнально-мотиваційна)	Смакові та екстрактивні речовини

Біорегуляторні функції мікроелементів

Функція	Елемент	Біологічний субстрат
Синтез гормонів	I Cr Zn, Co	-тироксин -глюкозотолерант. ф-р -інсулін
Синтез вітамінів	Co	-цианкобаламін (B12)
Синтез металоферментів	Cu Ae Mn Zn Se Mo	-церулоплазмін -оксидази -фосфатаза -карбоангідраза -глутатіонпероксидаза -ксантиноксидаза
Активатори ферментів, каталізатори ферментативних процесів	Zn, Mn Mo, Cr Ni, Co	
Входять у клітинні структури	Zn, Se, Ni, Si, F	
Кровоутворення	Fe Cu Mn Co Ni	-гемоглобін -еритропоез -лейкопоез

Раціональне (здорове) харчування - це доцільно організоване і вчасне забезпечення організму людини поживною та смачною їжею, яка містить оптимальні кількості харчових речовин, необхідних для підтримання життєдіяльності, росту та розвитку людини, а також для збереження її здоров'я та підвищення працездатності, подовження тривалості активного творчого довголіття.

Закони (принципи) раціонального (здорового) харчування

1. Кількісна достатність харчування – енергетична цінність їжі повинна відповідати енерговитратам організму (ізоенегретичний режим функціонування організму).

E цін. раціону = E витратам організму

M тіла = Const.

Закони (принципи) раціонального (здорового) харчування

2. Якісна повноцінність – в харчовому раціоні повинна бути необхідна кількість всіх харчових речовин, необхідних для пластичних цілей і регуляції фізіологічних функцій.

Закони (принципи) раціонального (здорового) харчування

3. Принцип збалансованості – харчовий раціон повинен бути збалансований за вмістом *різних нутрієнтів*.

Закони (принципи) раціонального (здорового) харчування

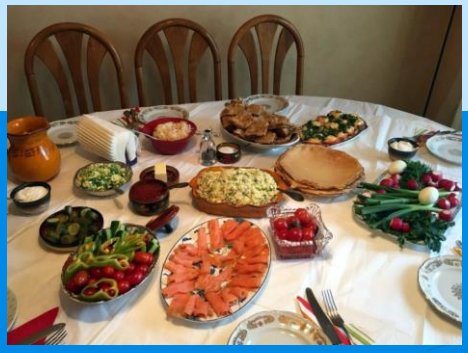
4. Режим харчування - їжа повинна надходити в організм в певний час, через рівні проміжки часу, раціонально розподілена за прийомами.

Закони (принципи) раціонального (здорового) харчування

5. Принцип адекватності – хімічний склад їжі повинен відповідати **потребам і можливостям** організму (процесів травлення, засвоєння, транспорту, обміну речовин, стану здоров'я).

Закони(принципи) раціонального (здорового) харчування

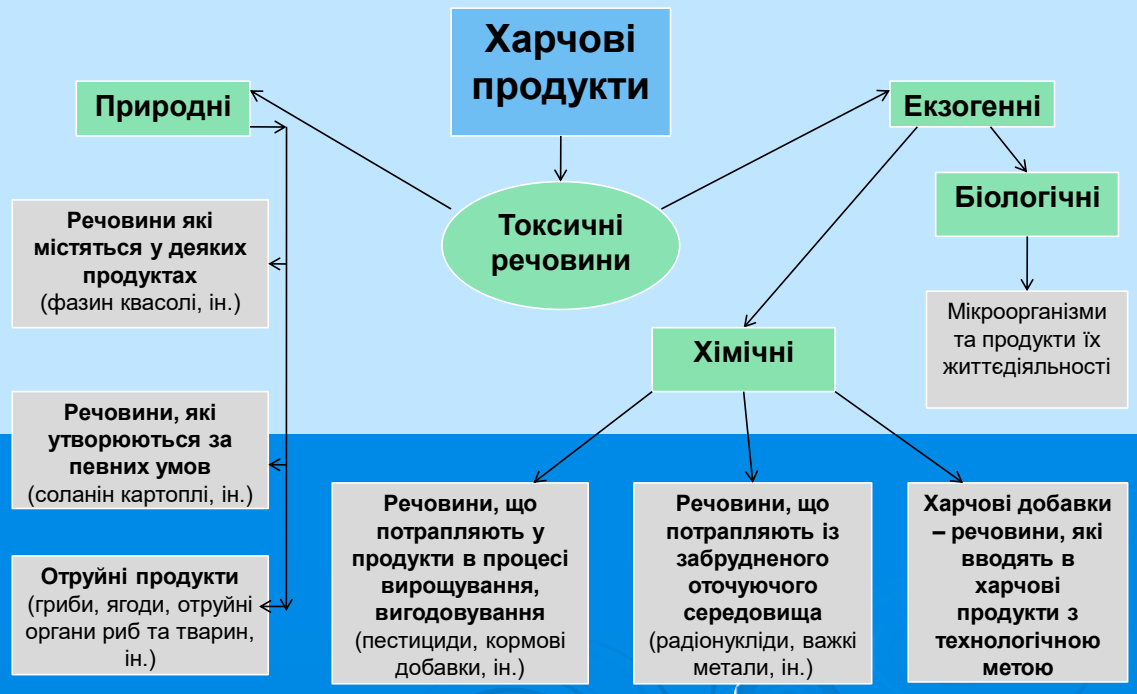
6. Принцип естетичного задоволення – їжа повинна мати приємний зовнішній вигляд, смак і аромат, прийматись у гарних умовах.



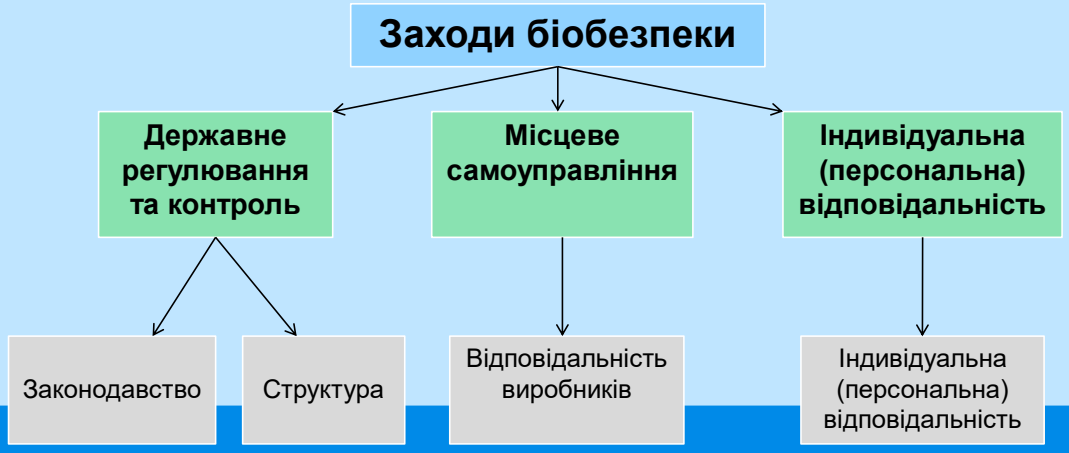
Закони (принципи) раціонального (здорового) харчування

7. Принцип безпеки харчування – їжа не повинна містити патогенних, умовно-патогенних мікроорганізмів та їх токсинів, чужорідних речовин у токсичних кількостях.

Біозпека харчування



Біобезпека харчування



Висновки

1. Харчування є важливим чинником формування здоров'я, відновлення працездатності, профілактики аліментарних, вікообумовлених, професійнообумовлених, екологічнообумовлених захворювань.

2. Харчові продукти є складними багатокомпонентними композиціями, склад і властивості яких необхідно вміти використовувати в практиці лікаря.

3. Біобезпека вашого харчування – турбота не лише держави, а й ваша особиста.