

ПИЩА



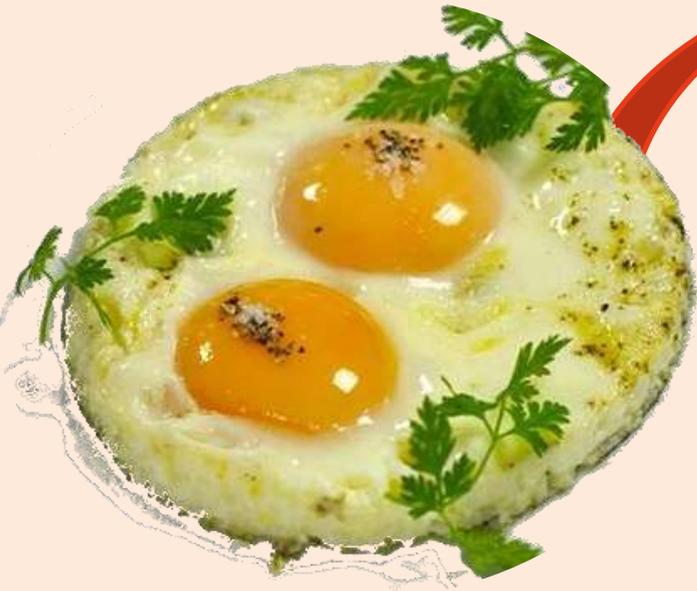
ЦИТАНИЯ



М: ПРАВИЛА ПРЯТЕНА



1. ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ВИД, ВКУС И ЗАПАХ ПИЩИ



Аппетит –

эмоциональное побуждение к приему определенной пищи в форме заведомого переживания удовольствия от предстоящей еды.

ВЫДЕЛЕНИЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫХ СОКОВ

2. ПОСТОЯННОЕ ВРЕМЯ ПРИЁМА ПИЩИ



ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ УСЛОВНЫЙ
ПИЩЕВОЙ РЕФЛЕКС

3. В НАЧАЛЕ ЕДЫ ПОЛЕЗНО УПОТРЕБЛЯТЬ САЛАТЫ, БУЛЬОНЫ



УСИЛЕНИЕ
СОКООТДЕЛЕНИЯ



ВРЕДНО:



РАЗДРАЖАЮТ
ЖЕЛЕЗЫ
ЖЕЛУДКА



3. В НАЧАЛЕ ЕДЫ ПОЛЕЗНО УПОТРЕБЛЯТЬ САЛАТЫ, БУЛЬОНЫ



УСИЛЕНИЕ
СОКООТДЕЛЕНИЯ



ВРЕДНО:



СНИЖАЮТ
АППЕТИТ



4. ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ ПИЩУ



*пища
пропитывается
слюной*

*пища дробится
на мелкие
частицы*

УСКОРЯЕТСЯ ПИЩЕВАРЕНИЕ

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ, СВЯЗАННЫЕ С КОМПОНЕНТАМИ ЖЕВАТЕЛЬНОЙ РЕЗИНКИ

- **Заменители сахара:** сорбит, ксилит, маннит, мальтит.
Могут вызвать **понос, боль в животе, метеоризм**
- **Ароматизаторы,** полученные из корицы.
Могут вызвать **язвы в полости рта**
- **Масла** из надувающихся жевательных резинок типа "баббл гам".
Могут вызвать **воспаление кожи вокруг рта (периоральный дерматит)**
- **Краситель хлорофилл (E140), ментол, антиоксидант** бутилгидрокситолуол (E321).
Могут вызвать **аллергическую реакцию в виде крапивницы**
- **Сахара,** содержащиеся в некоторых видах жвачки.
Могут вызвать **кариес**
- **Лакрица (солодка),** содержащаяся в некоторых жвачках.
Может вызвать **повышение давления и опасное уменьшение количества калия в крови**



5. ИЗБЕГАТЬ СЛИШКОМ ОСТРОЙ ПИЩИ

язва

печени и почек
болезни

гастрит

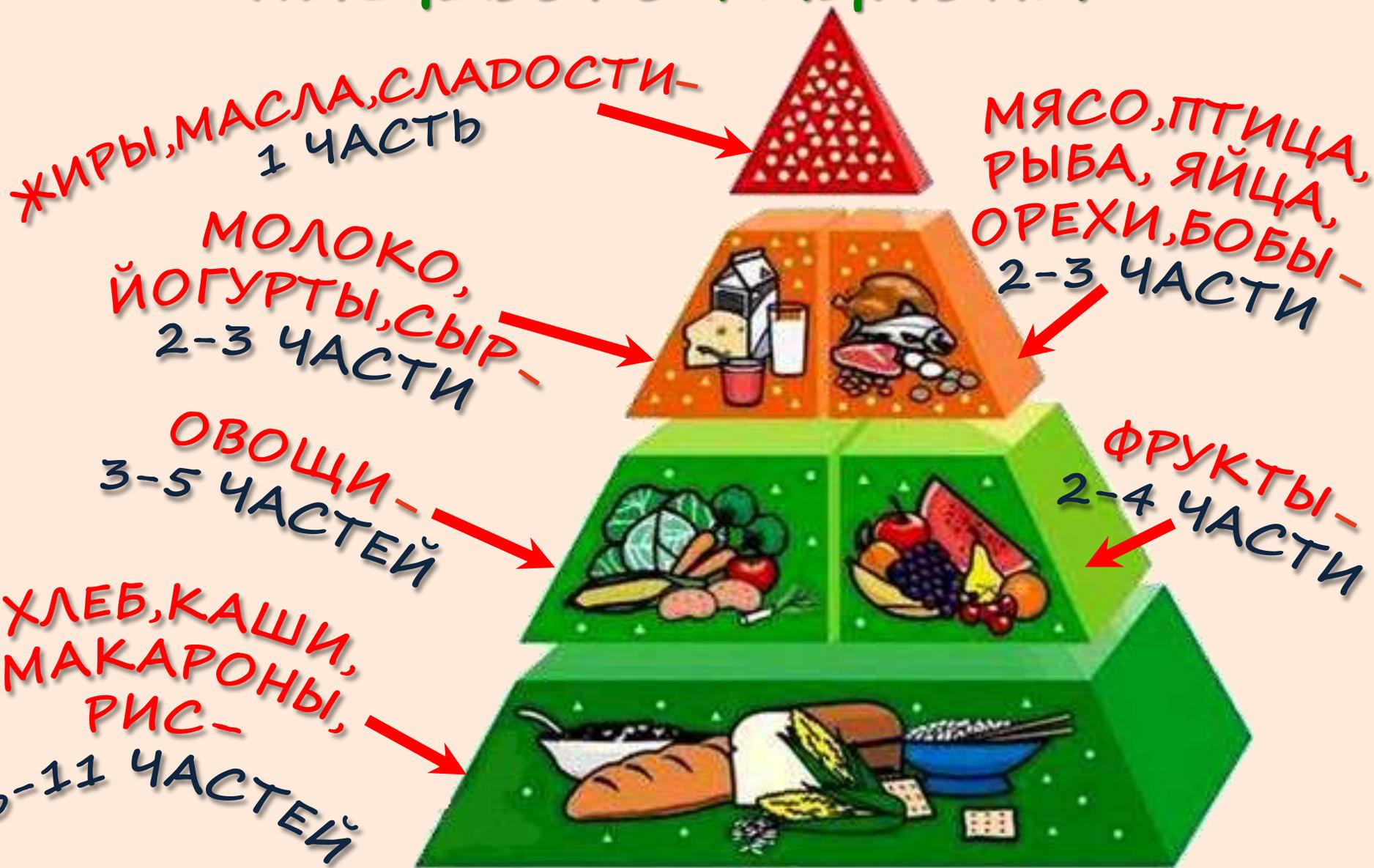


6. УПОТРЕБЛЯТЬ ПРОДУКТЫ, СТИМУЛИРУЮЩИЕ ПЕРИСТАЛЬТИКУ

*своевременное избавление
от непереваренной
пищи*



ПРАВИЛЬНЫЙ СОСТАВ ДНЕВНОГО ПИЩЕВОГО РАЦИОНА

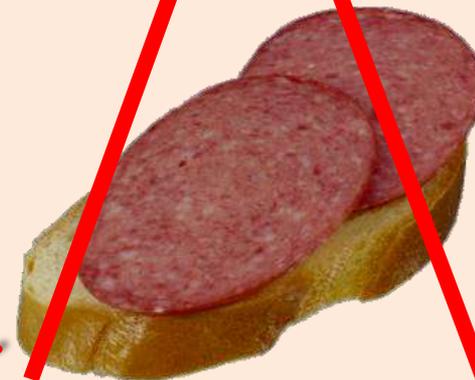


7. ПОСЛЕДНИЙ ПРИЁМ
ПИЩИ – ЗА 1,5-2 ЧАСА
ДО СНА



бессонница
ожирение

8. ИЗБЕГАТЬ СУХОЯРДЕНИЯ



РАЗДРАЖЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ

9. ПИЩА НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ОЧЕНЬ ГОРЯЧЕЙ

ОЖОГ ПИЩЕВОДА
И ЖЕЛУДКА



$< 50^{\circ}\text{C}$



ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ

ИНФЕКЦИИ И

ИХ ПРОФИЛАКТИКА

ПЕРОРАЛЬНО
(ЧЕРЕЗ РОТ)



ЧЕРЕЗ
ПИЩУ



ЧЕРЕЗ
ВОДУ



ЧЕРЕЗ
ГРЯЗНЫЕ
РУКИ

БОТУЛИЗМ



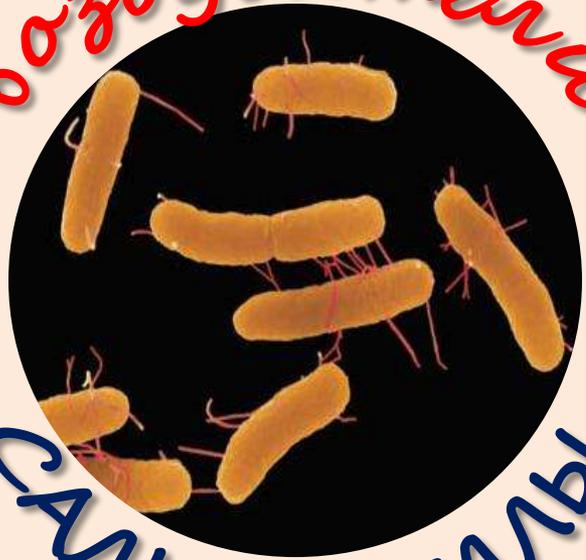
ПРИЧИНЫ



Поражается нервная система (нарушение зрения, глотания, изменение голоса). Смерть наступает от паралича дыхания.

САЛЬМОНЕЛЛЁЗ

возбудители



САЛЬМОНЕЛЛЫ

ПРИЧИНЫ



ЗАРАЖЁННЫЕ ПРОДУКТЫ

Рвота, диарея, резь в животе,
высокая T° , озноб, головокружение,
мышечные судороги.

ХОЛЕРА

возбудители



ХОЛЕРНЫЕ ВИБРИОНЫ

ПРИЧИНЫ



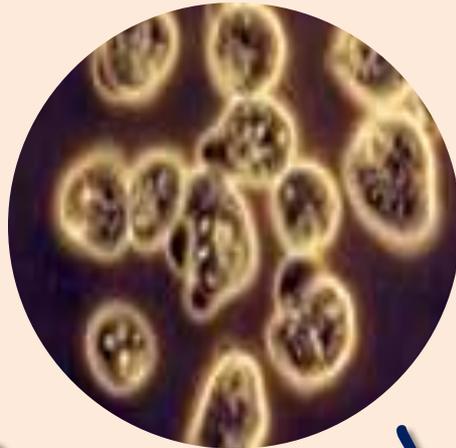
ЗАГРЯЗНЁННАЯ ВОДА

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

ДИЗЕНТЕРИЯ

возбудители

ПРИЧИНЫ



БАКТЕРИИ

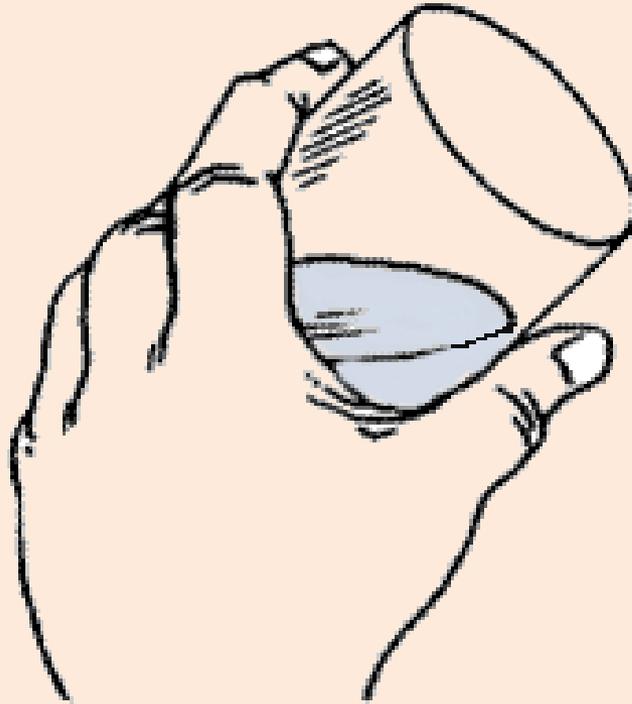
АМЕБЫ

ЗАГРЯЗНЕННЫЕ РУКИ
РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМЫ
РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМЫ

Высокая t° , 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.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПИЩЕВОМ ОТРАВЛЕНИИ

1



ВЫПИТЬ 4-5 СТАКАНОВ
ПРОХЛАДНОЙ ВОДЫ ;

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПИЩЕВОМ ОТРАВЛЕНИИ

2



ВЫЗВАТЬ РВОТУ, НАДАВИВ
НА КОРЕНЬ ЯЗЫКА ;

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПИЩЕВОМ ОТРАВЛЕНИИ

3



ПРИНЯТЬ
АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ
(1 ТАБЛЕТКА НА 10 КГ
МАССЫ ТЕЛА) ;

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПИЩЕВОМ ОТРАВЛЕНИИ

4



ВЫЗВАТЬ ВРАЧА.