

Лекция

Гигиена питания и предупреждение желудочно – кишечных заболеваний Значение кулинарной обработки пищи.

Для того чтобы пища хорошо усваивалась, она должна быть соответствующим образом подготовлена к действию пищеварительных соков. Одной из таких подготовительных форм является жевание. Тщательно пережёванная и смоченная слюной пища в желудке и кишечнике значительно полнее подвергается действию пищеварительных ферментов, легче расщепляется и всасывается, так как в результате жевания поверхность пищи сильно увеличивается. Другой формой подготовки к лучшему усвоению её является термическая обработка. Известно, например, что крахмал, который содержится в большинстве пищевых продуктов, в сыром виде почти не расщепляется в ротовой полости и желудке, он лишь частично переваривается поджелудочным и кишечным соками. Тот же крахмал, но вареный ещё в ротовой полости легко расщепляется ферментами слюны. Вареное мясо, каша, варёные и тушёные овощи гораздо полнее расщепляются пищевыми соками, чем сырые продукты. Обильному сокоотделению способствуют бульоны, супы. Они содержат уже готовые к всасыванию и не требующие дополнительного расщепления вещества. Всасываясь в кровь, эти вещества усиливают деятельность пищеварительных желез. Вместе с тем в пищу нужно обязательно употреблять сырые овощи и фрукты. Их присутствие, во – первых, усиливает движение стенки желудка и кишечника, способствуя тем самым более тщательному перемешиванию пищи и усилению всасывания питательных веществ. Во – вторых, в сырых овощах и фруктах содержится большое количество витаминов, необходимых для обеспечения жизнедеятельности организма. При термической обработке они частично или полностью разрушаются.

Режим питания.

При съедании слишком большого количества пищи за один приём происходит переполнение желудка. Это затрудняет и нарушает процесс пищеварения, так как выделяющиеся пищеварительные соки не могут расщепить все питательные вещества, находящиеся в пище. Для нормального функционирования пищеварительной системы пища должна поступать в неё небольшими порциями через определённые промежутки времени. Наиболее благоприятные условия для пищеварения создаются у людей, которые питаются 4 раза в сутки. При этом 25 % полагающейся в день пищи съедается за завтраком, 50% - за обедом, а оставшиеся 25% делятся между полдником и ужином.

Есть следует в одни и те же часы через примерно равные промежутки времени. В этом случае образуются условные сокоотделительные рефлексы на время приёма пищи. Пищеварительные соки начинают, таким образом, отделяться ещё до приёма еды, и поступающая пища усваивается значительно скорее и лучше, чем у тех, кто не придерживается режима питания и ест в разное время. Ужинать надо не позднее чем за час – два до сна. Если этот промежуток времени будет меньше, то человек ляжет спать с

наполненным желудком, что повлечёт за собой беспокойный сон, и организм не получит нужного отдыха.

Аппетит.

Аппетитом называется ощущение потребности в определённой пище. Давно замечено, что когда мы едим с удовольствием, выделяется много соков и съедаемая пища хорошо усваивается. Хороший аппетит вызывается разнообразием пищи, приправами, салатами. Последнее важно ещё и потому, что обеспечивает получение организмом необходимых ему веществ, особенно витаминов.

Большую роль в развитии аппетита играет высокое качество продуктов питания, их кулинарная обработка, вкус приготовленных блюд, оформление, сервировка стола. Ещё до начала еды всё это вызывает условно-рефлекторное отделение пищеварительных соков, способствуя предстоящему пищеварению. Потеря аппетита – обычный признак многих заболеваний. Чрезмерно повышенный (волчий) аппетит наблюдается при заражении паразитическими червями (глистами) и при заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ.