**Гигиена питания и предупреждение желудочно-кишечных заболеваний**

**1.1. 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 разжёванная и хорошо смоченная слюной пища в желудке и кишечнике значительно полнее подвергатся действию пищеварительных ферментов, 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 сыром виде почти не расщепляется в ротовой полости и в желудке, он лишь частично переваривается поджелудочным и кишечным соками. Тот же крахмал, но варёный ещё в ротовой полости легко рсщепляется ферментами слюны. Варёное мясо, каша, варёные и тушённые овощи гораздо полнее расщепляются пищевыми соками, чем сырые продукты. Обильному сокоотделению способствуют бульоны и супы. Они содержат уже готовые к всасыванию и не требующие дополнительного расщепления вещества. Всасываясь в кровь, эти вещества усиливают деятельность пищеварительных желёз. Вместе с тем в пищу нужо обязательно употреблять сырые овощи и фрукты. Их присутствие, во-первых, усиливает движение стенки желудка и кишки, способствуя тем самым более тщательному перемешиванию пищи и усилению всасывания питательных веществ. Во-вторых, в сырых овощах и фруктах содержится большое количество витаминов, неодходимых для обеспечения жизнедеятельности организма. При термической обработке они частично или полностью разрушаются.

**1.2. 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 пищеварительные вещества, находящиеся в пище. Для нормального функционирования пищеварительной системы пища должна поступать в неё небольшими порциями через определёные промежутки времени. Наиболее приятные условия для пищеварения создаются у людей, которые питаются 4 раза в сутки. При этом 25% прилагающейся 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 еды, и поступающая пища усваивется значительно скорее и лучше, чем у тех, кто не придерживется 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 наполненым желудком, что повлечёт за собой неспокойный сон, и организм не получит нужного отдыха.

**1.3. Аппетит**

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

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

**1.4. Желудочно-кишечные болезни, глистные заболевания и их** **предупреждение**

Использование недоброкачественных или несвежих продуктов может вызвать пищевое отравление. Чаще всего оно возникает после употребления колбасных изделий, консервов, особенно продуктов домашнего консервирования, ядовитых грибов. Признаками отравления являются боли в животе, рвота, понос, головная боль, головокружение, обморочное состояние. После промывания желудка и приёма слабительного больному надо положить грелку к рукам и ногам, давать обильное горячее питьё. К пострадавшему необходимо немедленно вызвать врача.

В пищеварительную систему вместе с недоброкачественной, недостаточно обработанной или плохо промытой пищей могут попасть болезнетворные микробы. Часть их обезвреживается в ротовой полости под действием слюны и разрушается в кишечнике желудочным соком и желчью. Другие, более устойчивые микробы, попадая в кишечник, начинают интенсивно размножаться. Выделяемые этими возбудителями яды вызывают нарушение пищеварения, тяжёлые отравления, кишечные кровотечения, образование язв на стенке кишки. Такие растройства пищеварения могут окончиться смертью.

Болезнетворные микробы с остатками непереваренной пищи в огромных количествах выбрасываются организмом в окружающую среду. С выделениями больных бактерии попадают в воду колодцев, озёр , рек. Микробы могут находиться и на предметах, которыми пользовался больной. Наиболее обычными распространителями бактерий, вызывающих жеудочно-кишечные заболевания, являются мухи.

К числу чаще всего встречающихся и особенно опасных желудочно-кишечных заболеваний относятся дизентерия, брюшной тиф, халера. Заболевших людей немедленно госпитализируют, а помещение, где находились больные и их вещи, обязательно дезинфицируют. Против дизентерии, брюшного тифа и других инфекций во многих странах широко применяются профилактические прививки. Они предотвращают возникновение эпидемий, которые чаще всего вспыхивают в летние месяцы.

Наряду с желудочно-кишечными инфекциями часто вчтречаются и глистные заболевания, иногда протекающее также тяжело, как и инфекционные. Заражение яйцами различных паразитических червей происходит путём занесения их в пищеварительный канал с немытых рук или пищей, на которую попали яйца. На руках яйца могут оказаться после посещения туалета, с шерсти животных, когда их гладят, с земли. Поэтому мытьё рук после посещения туалета, а также перед едой является совершенно обязательным. Кроме того, надо систематически стричь ногти, так как под ними чаще всего задерживаются яйца паразитических червей.

Источником заражения глистными заболеваниями может явиться надоваренная рыба, плохо прожаренное мясо. В целях выявления глистных задолеваний и предупреждения их последствий в школах и других детских учреждениях регулярно проводятся обследования, больным назначается необходимое лечение.