

# ГИГИЕНА

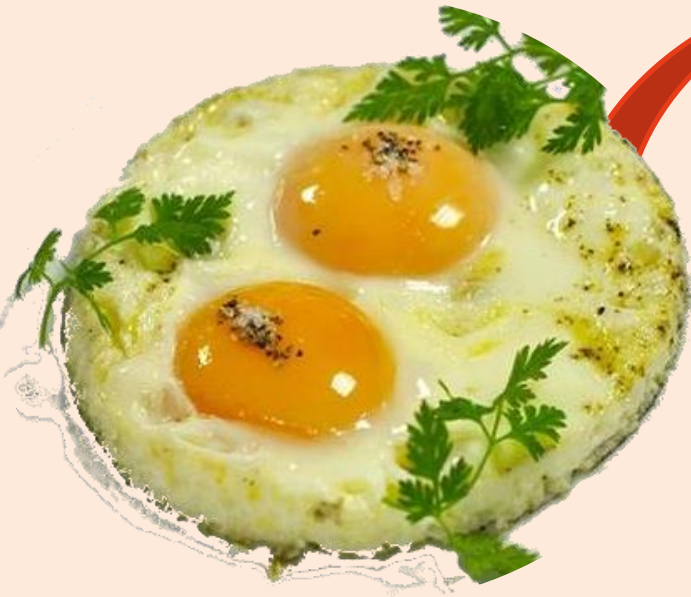


# ПИТАНИЯ

ПРАВІЛА ПРЯМІ  
КІШОК



# 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



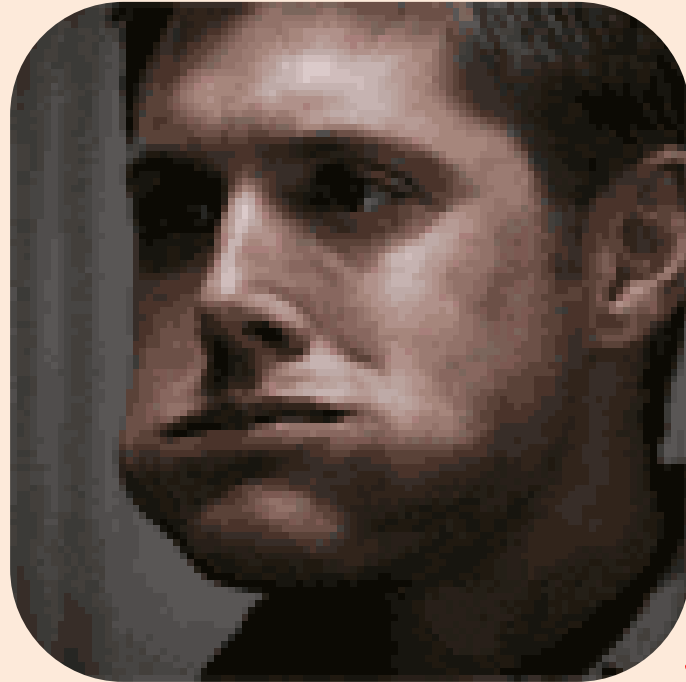
ВРЕДНО:



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

настурит

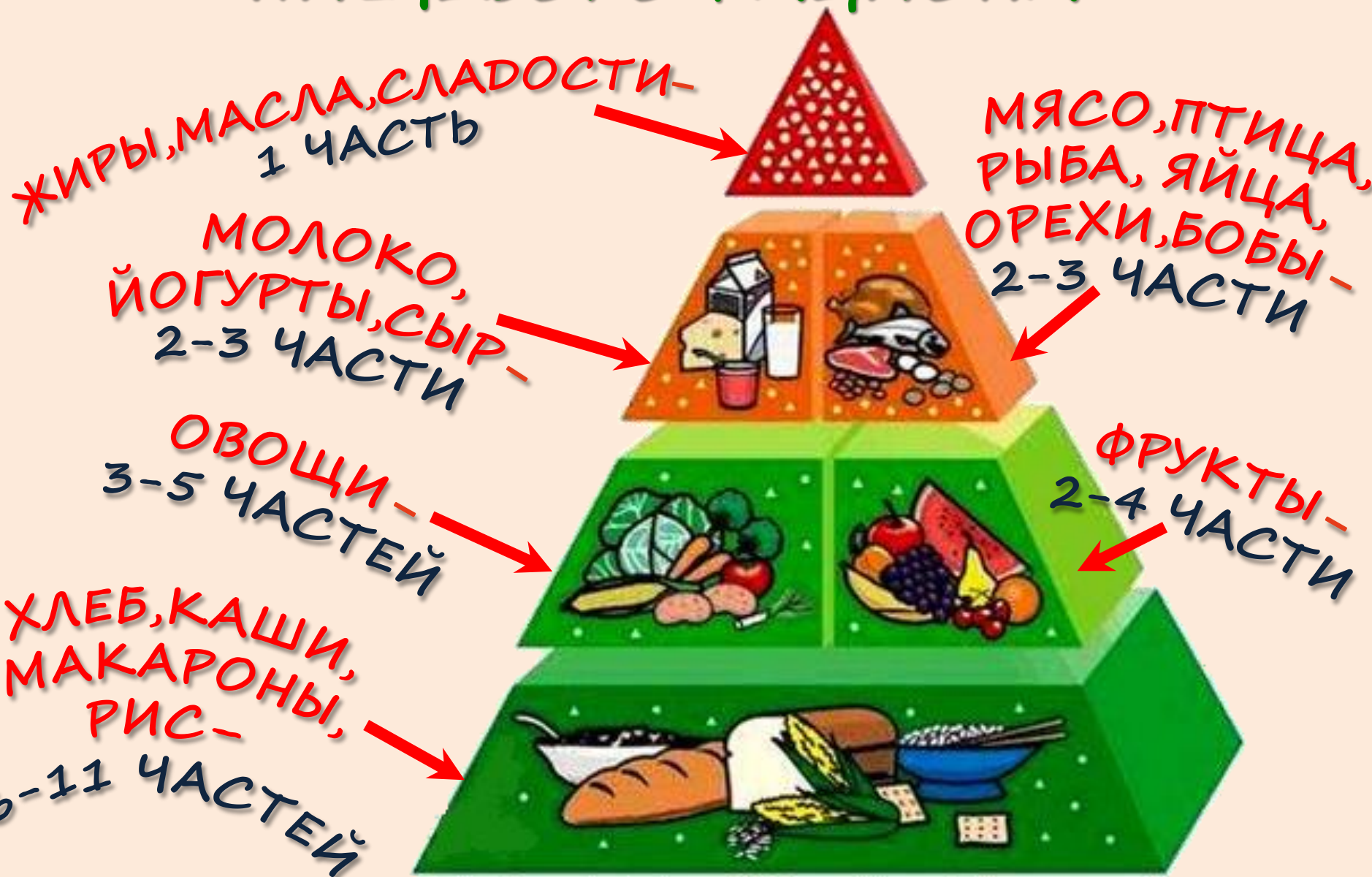


# 6. УПОТРЕБЛЯТЬ ПРОДУКТЫ, СТИМУЛИРУЮЩИЕ ПЕРИСТАЛЬТИКУ

*своевременное избавление  
от непереваренной  
пищи*



# ПРАВИЛЬНЫЙ СОСТАВ ДНЕВНОГО ПИЩЕВОГО РАЦИОНА

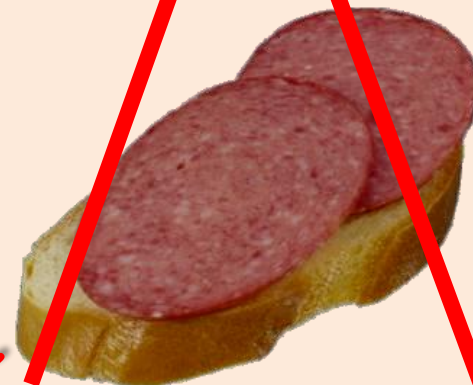


7. ПОСЛЕДНИЙ ПРИЁМ  
ПИЩИ – ЗА 1,5-2 ЧАСА  
ДО СНА



бессонница  
ожирение

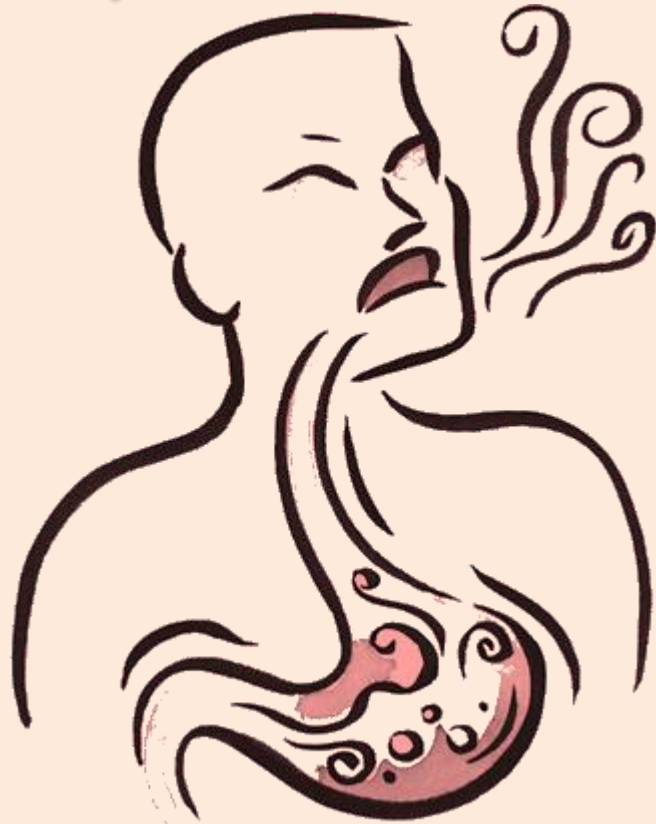
# 8. ИЗБЕГАТЬ СУХОЯРДЕНИЯ



РАЗДРАЖЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ

# 9. ПИЩА НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ОЧЕНЬ ГОРЯЧЕЙ

ОЖОГ ПИЩЕВОДА  
И ЖЕЛУДКА



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



## Источники материалов:

1. <http://sochi-licey22.edusite.ru/images/bo1y.gif>
2. <http://www.smayli.ru/smile/edaa-799.html>
3. <http://www.smayli.ru/smile/edaa-1039.html>
4. [http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/1/61/303/61303913\\_22.jpg](http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/1/61/303/61303913_22.jpg)
5. [http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/1/57/14/57014508\\_iStock\\_000005662140Small.jpg](http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/1/57/14/57014508_iStock_000005662140Small.jpg)
6. [http://img-fotki.yandex.ru/get/3606/dtufy1.5/0\\_f4fa\\_38cf1ad\\_XL](http://img-fotki.yandex.ru/get/3606/dtufy1.5/0_f4fa_38cf1ad_XL)
7. <http://fantasyflash.ru/anime/drink/image/drink19.gif>
8. <http://bitmesra.ac.in/infectious/images1/campylobacteriosis.jpg>
9. [http://www.bel.ru/pics/news/2007/10/11/26644\\_66025.jpg](http://www.bel.ru/pics/news/2007/10/11/26644_66025.jpg)
10. <http://jujuku.files.wordpress.com/2009/11/salmonella-bacteria.jpg>
11. <http://s52.radikal.ru/i136/0810/c7/b8a6d777566d.jpg>
12. [http://img-fotki.yandex.ru/get/16/zodiakkp2007.4/0\\_85d5\\_a70d8389\\_XL](http://img-fotki.yandex.ru/get/16/zodiakkp2007.4/0_85d5_a70d8389_XL)
13. <http://i146.photobucket.com/albums/r252/oricontest/dean9.gif>
14. <http://www.izvestiaur.ru/upload/iblock/3d9/voda-fururiti.com.jpg>
15. <http://www.smeshariki.ru/vimages/factsimages/fact426.jpg>
16. <http://a22003.rimg.info/icon/153113700004b0d4396e6e4e78dc117ff8eb94aa41.jpg>
17. [http://img-fotki.yandex.ru/get/8/vibpxhggld.991/0\\_22da2\\_f10fbe53\\_XL](http://img-fotki.yandex.ru/get/8/vibpxhggld.991/0_22da2_f10fbe53_XL)
18. [http://kul1nar.ru/uploads/posts/2010-09/1285851172\\_1540898.jpg](http://kul1nar.ru/uploads/posts/2010-09/1285851172_1540898.jpg)
19. [http://www.present4man.ru/images/autothumbs/images/cms/data/ev90793\\_sl\\_600\\_600.jpg](http://www.present4man.ru/images/autothumbs/images/cms/data/ev90793_sl_600_600.jpg)

20. [http://www.alfavitzdorovia.ru/mod\\_files/ce\\_images/articles/piramida.jpg](http://www.alfavitzdorovia.ru/mod_files/ce_images/articles/piramida.jpg)
21. <http://s45.radikal.ru/i107/0910/3f/ead2785faa44.jpg>
22. <http://www.open-food.ru/images/17.jpg>
23. <http://www.domovoy24.ru/upload/iblock/a6b/top-2.jpg>
24. [http://www.foragro.ru/images/produce/myaso\\_kur/produce\\_myaso\\_kur\\_1\\_h\\_orig.jpg](http://www.foragro.ru/images/produce/myaso_kur/produce_myaso_kur_1_h_orig.jpg)
25. [http://www.savok.org/uploads/posts/2009-11/1259559116\\_rrrryer2.jpg](http://www.savok.org/uploads/posts/2009-11/1259559116_rrrryer2.jpg)
26. <http://stat8.blog.ru/lr/0916b9fdbbea99bd121e0847ab2f98a9>
27. <http://trademos.ru/data/wares/4ba35fe66ee21.gif>
28. <http://www.utkonos.ru/images/it/001/001/012/1011908P.jpg>
29. <http://medinfo.ua/file.php?000155df91464c32fb1c18a458154525>
30. <http://www.discovery-chel.ru/assets/word/moroz.jpg>
31. [http://www.bembi.ru/system/pic.php?img\\_id=2134&galid=53](http://www.bembi.ru/system/pic.php?img_id=2134&galid=53)
32. <http://www.freelancejob.ru/upload/118/98842714726924.jpg>
33. [http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc\\_medicine/2940/](http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/2940/)
34. <http://potrebitel.net.ua/files/shvydka.jpg>
35. <http://tiny.abstractdynamics.org/archives/vomiting.jpg>
36. Колесов Д. В. Маш Р. Д., Беляев И. Н. Биология 8 класс, §35