

Лекція 6

ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА ЗАГАЛЬНЕ ТА СТОМАТОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ.

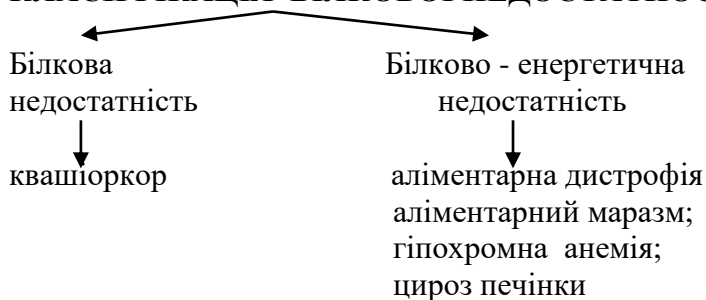
КЛАСИФІКАЦІЯ АЛІМЕНТАРНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

- I. Захворювання, пов'язані з нераціональним харчуванням.
 - 1.1. Захворювання з повним голодуванням або недоїданням.
 - 1.2. Захворювання часткової недостатності харчування.
 - 1.2.1. Білкової або білково-енергетичної
 - 1.2.2. Вітамінної
 - 1.2.3. Мінеральної
 - 1.2.4. Недостатність ПНЖК
 - 1.3. Хвороби надлишкового харчування.
 - 1.3.1. Енергетичний надлишок
 - 1.3.2. Білковий
 - 1.3.3. Жировий
 - 1.3.4. Вітамінний
 - 1.3.5. Мінеральний
 - 1.4. Хвороби неправильного поєднання харчових продуктів
 - 1.5. Хвороби неправильного режиму харчування
- II. Хвороби з аліментарним фактором ризику
- III. Хвороби, пов'язані з впливом недоброякісної їжі.
 - 3.1. Харчові інфекції
 - 3.2. Харчові інвазії
 - 3.3. Харчові отруєння
- IV. Вторинні аліментарні захворювання при порушенні травлення та всмоктування нутрієнтів.
- V. Ферментопатії.
- VI. Харчова алергія.

Біологічна роль білків

1. Пластична
2. Механічна, опорна
3. Транспортна
4. Каталітична
5. Захисна
6. Буферна
7. Регуляторна
8. Енергетична.

КЛАСИФІКАЦІЯ БІЛКОВОЇ НЕДОСТАТНОСТІ



Основні джерела повноцінного білку – сир твердий, сир, м'ясо тварин, курки, риба, яйця

ФІЗІОЛОГІЧНА РОЛЬ ЖИРІВ

1. Енергетична
2. Пластична
3. Жири є носіями важливих речовин - фосфатидів, стеринів, ПНЖК, жиророзчинних вітамінів.
4. Теплоізоляція
5. Амортизаційна
6. Підвищує харчову цінність їжі
7. Покращує смакові властивості їжі
8. Регуляційна

КЛАСИФІКАЦІЯ ЖИРНИХ КИСЛОТ

1. Насичені - стеаринова, арахинова, пальмітинова
2. Ненасичені:
 - мононенасичена – олеїнова;
 - поліненасичені - лінолева $\omega - 6$, арахидонова $\omega - 6$, ліноленова $\omega - 3$, ейкозопентаїнова $\omega - 3$, докозапентаїнова $\omega - 3$, докозогексаїнова $\omega - 3$.

ФУНКЦІЇ ПНЖК

1. Пластична.
2. Забезпечують функцію мембран клітин.
3. Сприяють перетворенню холестерину.
4. Нормалізують стан стінок кровоносних судин,
5. Участь в синтезі тканинних гормонів простагландинів.
6. Участь в обміні вітамінів В1, В6

ДЖЕРЕЛА ПНЖК

Родини $\omega-3$

Олія: льняна, гірчична, ріпакова, соєва

Жирова фракція: гарбузового насіння, грецьких горіхів

Жир морських риб - скумбрія, оселедець, лосось

Родини $\omega-6$

Олія: соняшникова, кукурудзяна, оливкова, соєва

Жири: свинний жир

ФУНКЦІЇ ВУГЛЕВОДІВ

1. Енергетична
2. Пластична
3. Захисна
4. Регуляційна
5. Специфічна
6. Резервна
7. Зменшення ацидозу

КЛАСИФІКАЦІЯ ВУГЛЕВОДІВ

1. ДОСТУПНІ: моносахариди, дисахариди, полісахариди
2. МАЛОДОСТУПНІ: харчові волокна

ФІЗІОЛОГІЧНА РОЛЬ ХАРЧОВИХ ВОЛОКОН

1. МОТОРНА
2. РЕГУЛЯЦІЙНА

3. АДСОРБЦІЙНА

4. ЗАХИСНА – зменшення ризику захворювань

Джерела надходження – висівки, хліб грубого помолу, овочі

ВІТАМІНИ – незамінні нутрієнти органічної природи, різноманітної будови, які необхідні для забезпечення обміну речовин.

КЛАСИФІКАЦІЯ ВІТАМІНІВ

1. ВОДОРОЗЧИННІ (С, В1, В2, В6, РР, В12, Вс, В3, Н)
2. ЖИРОРОЗЧИННІ (А, Д, Е, К)
3. ВІТАМІННОПОДІБНІ СПОЛУКИ (Р, U, Н1, В13, В4, В8)

ПРИЧИНИ ВІТАМІННОЇ НЕДОСТАТНОСТІ

I. АЛІМЕНТАРНА НЕДОСТАТНІСТЬ

Низький вміст вітамінів у продуктах, руйнування вітамінів, дія антивітамінних чинників, відсутність збалансованості нутрієнтів.

II. ПРИГНІЧЕННЯ КИШКОВОЇ МІКРОФЛОРИ, ЯКА СИНТЕЗУЄ ВІТАМІНИ.

Хвороби ШКТ, нераціональна антибіотикотерапія.

III. ПОРУШЕННЯ ВСМОКТУВАННЯ ВІТАМІНІВ

Хвороби шлунку, кишечника, кишкові паразити, порушення транспорту вітамінів

IV. ЗБІЛЬШЕННЯ ПОТРЕБ У ВІТАМІНАХ

Особливий фізіологічний стан, певні кліматичні умови, фізичне навантаження, інфекційні хвороби.

АНТИВІТАМІНИ – речовини, які зменшують активність або повністю інактивують вітаміни.

1. Авідин (у сирому яєчному білку) \Rightarrow біотин (Н)
2. Аскорбатоксидаза \Rightarrow аскорбінову кислоту (С)
3. Тіаміназа \Rightarrow В1
4. Інгібітори рибофлавіну \Rightarrow В2
5. Інгібітори піридоксину \Rightarrow В6
6. Ніацитін \Rightarrow РР

ФІЗІОЛОГО-ГІГІЄНИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ МІНЕРАЛЬНИХ РЕЧОВИН

1. Пластичний матеріал.
2. Підтримують кислотно-лужну рівновагу.
3. Каталітична функція.
4. Участь у синтезі гормоні.
5. Входять у склад вітамінів.
6. Участь у кровотворенні.

КЛАСИФІКАЦІЯ МІНЕРАЛЬНИХ РЕЧОВИН

1. Макроелементи ($> 0,001$)
 - 1.1. Лужні (К, Са, Mg, Na)
 - 1.2. Кислотні (Р, S, Cl)
2. Мікроелементи ($< 0,001$)
I, Fe, Cu, Co, Zn, Se, Mo, Mo, Ni ін.

ПРИЧИНИ РОЗВИТКУ ГІПОМІКРОЕЛЕМЕНТОЗІВ

1. Недостатній вміст у продуктах.
2. Втрати при технологічному процесі.

3. Дія демінералізуючих чинників.
4. Незбалансованість між нутрієнтами.
5. Недостатність білку.
6. Кишкові паразити.
7. Збільшення потреби.
8. Харчова одноманітність, харчові звички, веганство

ДЕМІНЕРАЛІЗУЮЧІ ЧИННИКИ – сполуки, які знижують адсорбцію мінеральних компонентів їжі внаслідок утворення важкорозчинних компонентів, які не засвоюються (при надмірному вживанні демінералізуючих чинників)

1. Фітинова кислота
2. Щавлева кислота
3. Фосфати
4. Жирні кислоти
5. Харчові волокна
6. Таніни
7. Неприятливі співвідношення.

РОЛЬ КАЛЬЦІЮ

1. Пластичний матеріал для побудови твердих тканин
2. Забезпечує збудливість рухових нейронів
3. Нормалізує діяльність серця і м'язів
4. Підтримує функції клітинних мембран
5. Фактор зсідання крові

АЛІМЕНТАРНІ КАРІЄСОГЕННІ ЧИННИКИ

1. Кількісний та якісний склад харчового раціону (багато простих вуглеводів, мало повноцінного білку, кальцію, фтору; несприятливе співвідношення між кальцієм та фосфором тощо).
2. Температура їжі, її консистенція.