

Igiena

Acest **curs** prezinta **Igiena**.

In acest PDF poti vizualiza cuprinsul si bibliografia (daca sunt disponibile) si aproximativ doua pagini din documentul original.

Arhiva completa de pe site contine un fisier, intr-un numar total de **25 pagini**.

Fisierele documentului original au urmatoarele extensii: docx.

Extras

- provine din greceste "Hygie" (Zeita Sanatatii), fiica lui Asklepios (Zeul Medicinii),
- stiinta sanatatii, stiinta profilactica care studiaza si promoveaza starea de sanatate,

Sanatatea conform definitiei OMS (Organizatia mondiala a sanatatii) reprezinta bunastarea fizica, psihica si sociala a individului sau a unei colectivitati.

Igiena Alimentatiei (c1)

Alimentatia stiintifica, rationala sau sanatoasa este alimentatia optima d.p.d.v. cantitativ (W), calitativ (al trofinelor). Se realizeaza in functie de:

- particularitati fiziologice (varsta, sex, graviditate, etc)
- particularitatea mediului de viata si de activitate

Scopuri:

- promovarea sanatatii;
- longevitatea;
- prelungirea varstei biologice active;
- pastrarea si imbunatatirea capacitatii de munca;
- cresterea rezistentei organismului.

Ratia alimentara: cantitatea de alimente necesare organismului pe o perioada de timp, trebuie sa corespunda d.p.d.v. cantitativ (sa aduca cantitate suficienta de alimente pentru nevoile energetice ale corpului) si calitativ (trebuie sa aduca un procent optim de trofine).

Necesitati nutritive ale organismului:

1. Necesitati energetice:

Sursa de energie pentru organism sunt alimentele (prin continutul lor de trofine calorice G, L, P)

1 kcal - cantitatea de caldura necesara unui l de apa pentru a-l creste temperatura de la 15-16°C

Energia necesara organismului - prin oxidarea intracelulara a substantelor nutritive

1 g proteine = 4,1 kcal;

1 g lipide = 9,3 kcal;

1 g glucide \square 4,1 kcal.

Pentru a aprecia nevoile energetice ale organismului trebuie să ținem cont de metabolismul bazal MB

Metabolismul bazal reprezintă cheltuielile de energie ale organismului în repaus absolut la 12-14h după ultima masă și după o odihnă după muncă, la o temperatură (T) de 20°C, se exprimă în kcal, se poate raporta la Kg corp/m² sc (Suprafața corporală). Depinde de:

- greutate (G): la adultul normal este de 1 kcal /kgcorp/h
- vârstă, suprafața corporală
- sex (la femei MB este mai mică cu 10-15% decât la bărbați)
- hipertrofie musculară (crește MB cu 5-8%)
- graviditate (MB crește)
- temperatură (crește în cazul expunerii la frig)
- activitatea neuroendocrină
- factori patologici (hiperfuncția hipofizei, tiroidei, corticosuprarenalelor, crește MB, hipofuncția tiroideană scade MB)
- MB depinde și de acțiunea dinamică specifică (ADS) a alimentelor care reprezintă creșterea cheltuielilor energetice sub influența ingerării alimentelor ca rezultat al activității organelor digestive și musculare somatice cu rol în masticare și deglutiție

În caz de alimentație mixtă optimă în medie ADS reprezintă 10-15 % din MB

Exemplu de creștere a metabolismului în cazul activității fizice:

- Deplasarea lentă MB se dublează
- Mersul vioi MB se cvadublează

2, Necesități de trofine:

Trofinele (factori nutritivi) reprezintă acele substanțe prin care se realizează funcția nutritivă; pot fi G.L.P., săruri minerale, vitamine.

Trofinele se găsesc în alimente în cantități și proporții diferite niciodată în stare pură.

Se clasifică în:

- esențiale
- neesențiale

Trofinele esențiale nu pot fi sintetizate în organism sau sunt sintetizate în cantități suficiente, trebuie aduse prin alimentație (AA esențiale: VAL, LEU, IZOLEU, LIZ, MET, TRE; AG esențiale: ac-linoleic, ac-arahidonic, unele minerale și vitamine)

Trofinele neesențiale pot fi sintetizate în organism (G.L.P., AA neesențiale, etc)

Clasificarea trofinelor după rolurile din organism:

- trofine cu rol plastic – intervin în sinteza substanțelor organice, în procesele de refacere

- au rol mai important la copii, adolescenti (preioada de crestere), gravide, covalescenta unor boli infectioase, subnutritie

- ex: P, unele minerale

• trofine cu rol energetic:elibereaza energia necesara bunei desfasurari a activitatii organismului;

- ex: G,L,P

• trofine cu rol catalitic

- indispensabile in procesele biologice;

- ex:elemente minerale, vitamine

.....

Documentul complet de 25 pagini il poti citi daca il descarci din Biblioteca.RegieLive.ro

Imagini din documentul complet:



Mai multe detalii se gasesc in pagina documentului din Biblioteca.RegieLive.ro