

МІНІСТЕРСТВО СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПІДГОТОВКИ КАДРІВ
ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ ЗАЙНЯТОСТІ УКРАЇНИ

БЕЗПЕКА ХАРЧУВАННЯ ЯК ОСНОВА БЕЗПЕЧНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

(Навчально-практична розробка
з курсу «Безпека життєдіяльності»)

Київ
Видавництво Ліра-К
2017

УДК 614.8
ББК 68.9
В 53

Рецензенти:

В.С. Гуць, завідувач кафедри безпеки життєдіяльності Національного університету харчових технологій, доктор технічних наук, професор

Г.А. Приб, завідувач кафедри психології ППК ДСЗУ, доктор медичних наук, старший науковий співробітник

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Інституту підготовки кадрів державної
служби зайнятості України,
протокол № 10 від 23.12.2015 р.*

Вісловух А.М.

В 53 **Безпека харчування як основа безпечної життєдіяльності людини:** навчально-практична розробка з курсу «Безпека життєдіяльності». – К.: Видавництво Ліра-К, 2017. – 252 с.

ISBN 978-617-7507-65-8

В початково-практичній розробці розкрито роль харчування в життєдіяльності людини, питання раціонального та збалансованого харчування, види та класифікація забруднювачів харчових продуктів, заходи щодо зменшення їх вмісту, сучасний погляд на генетично модифіковані продукти, особливості харчування на радіаційно забруднених територіях і державне регулювання належної якості та безпеки харчових продуктів і продовольчої сировини.

Призначається для слухачів спеціальностей 7.13010201 «Соціальна робота», 7.03010201 «Психологія», студентів напрямів підготовки 6.030601 «Менеджмент», 6.030505 «Управління персоналом і економіка праці», 6.030102 «Психологія». Може бути корисною для всіх споживачів харчових продуктів.

УДК 614.8
ББК 68.9

ISBN 978-617-7507-65-8

© Вісловух А.М., 2017
© Видавництво Ліра-К, 2017

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ ЛЮДИНИ	9
1.1. Роль харчування в життєдіяльності людини.....	9
<i>Літературні посилання до розділу 1.1</i>	11
1.2. Функції їжі в організмі людини.....	12
1.3. Вода.....	13
1.3.1. Значення води для людського організму.....	13
1.3.2. Вимоги до якості та безпечності питної води.....	16
1.3.3. Стан забезпечення населення України питною водою.....	18
1.3.4. Правила споживання питної води.....	26
1.3.5. Безалкогольні напої.....	27
<i>Контрольні запитання до розділу 1.3</i>	30
<i>Тестові завдання</i>	30
<i>Літературні посилання до розділу 1.3</i>	31
1.4. Повітря як продукт існування людини.....	33
1.4.1. Роль кисню в обмінних процесах організму.....	33
1.4.2. Забруднення атмосферного повітря, його вплив на людський організм та нормативне регулювання.....	35
1.4.3. Заходи та засоби щодо зниження рівня забруднення повітря в громадських, житлових та виробничих приміщеннях.....	46
<i>Контрольні запитання до розділу 1.4</i>	49
<i>Тестові завдання</i>	49
<i>Літературні посилання до розділу 1.4</i>	50
1.5. Світло, його значення для організму людини.....	53
<i>Контрольні запитання до розділу 1.5</i>	55
<i>Тестові завдання</i>	55
<i>Літературні посилання до розділу 1.5</i>	56
1.6. Особливості харчування населення України.....	57
<i>Контрольні запитання до розділу 1.6</i>	66
<i>Тестові завдання</i>	67
<i>Літературні посилання до розділу 1.6</i>	69

РОЗДІЛ 2. РАЦІОНАЛЬНЕ ТА ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ	72
2.1. Основні принципи раціонального харчування	72
2.2. Фізіологічні норми добової потреби організму в харчових речовинах.....	74
2.3. Роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин в забезпеченні життєдіяльності організму	80
2.4. Сумісність харчових продуктів	98
<i>Контрольні запитання до розділу 2</i>	100
<i>Тестові завдання</i>	101
<i>Літературні посилання до розділу 2</i>	102
РОЗДІЛ 3. ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ХАРЧУВАННЯ	105
<i>Контрольні запитання до розділу 3</i>	119
<i>Тестові завдання</i>	119
<i>Літературні посилання до розділу 3</i>	120
РОЗДІЛ 4. ВИДИ ТА КЛАСИФІКАЦІЯ ЗАБРУДНЮВАЧІВ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ	123
4.1. Харчові добавки як можливі забруднювачі	123
<i>Контрольні запитання до розділу 4.1</i>	131
<i>Тестові завдання</i>	131
<i>Літературні посилання до розділу 4.1</i>	132
4.2. Нітрати в продуктах харчування, шляхи зменшення їх кількості	134
<i>Контрольні запитання до розділу 4.2</i>	141
<i>Тестові завдання</i>	141
<i>Літературні посилання до розділу 4.2</i>	142
4.3. Забруднення харчових продуктів пестицидами та агрохімікатами	144
<i>Контрольні запитання до розділу 4.3</i>	153
<i>Тестові завдання</i>	153
<i>Літературні посилання до розділу 4.3</i>	154
4.4. Джерела забруднення продуктів харчування і продовольчої сировини важкими металами та заходи зменшення їх вмісту.....	155
<i>Контрольні запитання до розділу 4.4</i>	163
<i>Тестові завдання</i>	163
<i>Літературні посилання до розділу 4.4</i>	164

4.5. Генетично модифіковані продукти	166
<i>Контрольні запитання до розділу 4.5</i>	177
<i>Тестові завдання</i>	178
<i>Літературні посилання до розділу 4.5</i>	178
4.6. Радіонукліди у харчових продуктах. Харчування в умовах радіаційного забруднення	181
4.6.1. Причини підвищення радіаційного фону на земній кулі і в Україні та його вплив на здоров'я населення	181
4.6.2. Вплив радіоактивного забруднення в результаті аварії на Чорнобильській АЕС в 1986 році на населення України за рахунок харчування	184
4.6.3. Безпека харчування в умовах радіоактивного забруднення	193
<i>Контрольні запитання до розділу 4.6</i>	205
<i>Тестові завдання</i>	206
<i>Літературні посилання до розділу 4.6</i>	207

РОЗДІЛ 5. ДЕРЖАВНЕ РЕГУЛЮВАННЯ НАЛЕЖНОЇ ЯКОСТІ І БЕЗПЕКИ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ТА ПРОДОВОЛЬЧОЇ СИРОВИНИ

ПРОДОВОЛЬЧОЇ СИРОВИНИ	212
<i>Контрольні запитання до розділу 5</i>	231
<i>Тестові завдання</i>	232
<i>Літературні посилання до розділу 5</i>	233

ДОДАТКИ

Додаток №1. Всеохоплююча стратегія імплементації Глави IV (Санітарні та фітосанітарні заходи) Розділу IV “Торгівля і питання, пов’язані з торгівлею” Угоди про асоціацію між Україною, з однієї сторони, та Європейським Союзом, Європейським Співтовариством з атомної енергії і їхніми державами-членами, з іншої сторони (Розділ 1. ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ’Я), затверджена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 24 лютого 2016 р. № 228-р	236
Додаток №2. Відповіді на тестові завдання	250