

**APRECIEREA CANTITATIVĂ A RAȚIEI ALIMENTARE IGIENA ALIMENTAȚIEI** Această ramură a științei igienice elaborează bazele normativelor alimentației raționale și sănătoase a populației. După S. Mănescu [6], igiena alimentației urmărește două obiective principale: 1. cunoașterea și punerea în valoare a efectelor favorabile ale alimentației asupra stării de sănătate; 2. diminuarea sau înlăturarea riscului că produsele alimentare pot să devină factori dăunători pentru consumatori. Igiena alimentației se bazează, în fond, pe fiziologia și biochimia procesului de alimentare, pe vitaminologie, microbiologie, helmintologie și pe alte științe. Una dintre problemele primordiale ale igienei alimentației este alimentația rațională, corectă, bazată pe realizările științelor contemporane, pe modificările continue ale condițiilor de viață. În ciuda diversității problemelor pe care le abordează în fond, știința contemporană despre nutriție poate fi prezentată în două aspecte: · ca știință despre alimentația rațională adecvată pentru diferite grupe profesionale, de vârstă ale populației, ce studiază calitățile nutriționale și biologice ale produselor animaliere, vegetale și artificiale; · ca știință despre protecția sanitară a surselor alimentare, despre asigurarea inofensivității produselor alimentare și bucatelor finite. În asigurarea unei calități bune de viață și sănătate, un loc însemnat îi revine alimentației raționale. O alimentație rațională menține organismul într-o stare fiziologică optimă, cu o capacitate de muncă susținută, încetinește procesele de îmbătrânire și contribuie la longevitate [8]. În opinia lui A.A. Pokrovski, o alimentație rațională ar trebui nu numai să compenseze necesarul de energie pentru organismul uman, ci și să-l asigure. Unul dintre principiile alimentației raționale este alimentația echilibrată, prin acest echilibru asigurându-se organismul uman cu necesarul optim în nutrimente și substanțe biologic active. În alimentația corectă se respectă un echilibru cantitativ și calitativ optim, bine determinat al nutrimenților – proteine, lipide, glucide, vitamine și săruri minerale. Alimentația rațională se consideră unul din factorii primordiali în combaterea și profilaxia aterosclerozei, bolii ischemice cardiace cu infarct miocardic, ictusului cerebral și a altor boli cardiovasculare. 5 E stabilit deja că, în caz de alimentație nerațională, se perturbă metabolismul bazal, în special metabolismele lipidic și salin. Aceste perturbări, la rândul lor, pot cauza obezitatea alimentară, renolitiazele și alte boli. Nerespectarea regimului alimentar (a unui principiu al alimentației raționale) poate cauza apariția gastritei, ulterior cu boală ulceroasă gastrică sau duodenală. De aici putem conchide că alimentația nerațională, incorectă poate afecta toate sistemele și organele organismului uman. Anume prin schimbul de substanțe alimentația rațională se prezintă ca una din cele mai universale legături ale omului cu mediul. Prin reglarea modificărilor cantitative și calitative ale alimentației, omul își exercită o echilibrare chimică specifică a mediului său interior. Din acest punct de vedere, alimentația rațională poate fi considerată un mijloc de asigurare a stării optime a organismului, fapt atât de necesar pentru funcționarea normală a tuturor sistemelor vitale. Știința despre alimentația rațională prevede analiza profundă a particularităților nutritive și biologice ale produselor alimentare, studierea interrelațiilor anumitor componente nutritive și a influenței acestora asupra proceselor de transformare a substanțelor în organism, studiază influența eventual sinergică sau antagonistă a nutrimenților în procesele biologice. Obiectivele igienei alimentației sunt: - de a cerceta componența chimică și valoarea nutritivă a produselor alimentare și de a stabili normele alimentare atât din punct de vedere cantitativ, cât și calitativ (în funcție de necesarul de proteine, glucide, lipide, substanțe minerale, vitamine); - de a analiza regimul alimentar; de a analiza specificul alimentației diferitor contingente de populație; - de a analiza influența asupra alimentației a tradițiilor naționale și a particularităților climatogeografice; - de a analiza cauzele patologiilor alimentare; - de a studia problemele legate de protecția sanitară a produselor alimentare; - de a elabora măsuri de profilaxie a insuficienței de vitamine în organism; - de a stabili indicii sanitaro-bacteriologici și sanitaro-chimici; - de a contribui la determinarea normelor sanitare de proiectare a întreprinderilor alimentare și de a stabili regimul lor de funcționare; - de a elabora lucrări privind educația sanitară. Prin alimentație rațională se înțelege și respectarea unui echilibru al alimentelor ingerate, prin intermediul cărora organismul își asigură necesitatea în nutrimente și substanțe biologic active. În acest sens, o importanță deosebită are respectarea echilibrului aminoacizilor, părți componente ale 6 proteinelor, în special a echilibrului aminoacizilor esențiali, indispensabili, care nu pot fi sintetizați în organism și trebuie să-i administrăm prin alimente de origine animalieră.

Anume alimentele cu aminoacizi esențiali ne pot asigura un metabolism la nivelul cuvenit și indici vitali susținuți. Studiile din ultimii ani au stabilit că o acțiune biologică optimă, particularitățile anabolice maxime pot fi realizate printr-o alimentație cu conținut suficient și constant de proteine și vitamina C. Se cunoaște ca acizii grași, prezenți de obicei în grăsimile animaliere, au proprietăți aterogene. În același timp însă, unele grăsimi animaliere (untul, untura de porc) sunt surse de acid arachidonic, un acid gras indispensabil organismului, care în uleiurile vegetale se află în cantități reduse. Totodată, asigurarea optimă a organismului cu vitamine liposolubile (A, E, D) se produce numai dacă în alimentație se conțin cantitățile necesare de grăsimi. În alimentația biologic calitativă, un rol important au vitaminele (îndeosebi vitamina C), nutrimente ce se găsesc în legume, fructe și pomușoare. Condiții nefavorabile de asigurare a organismului cu vitamina C survin în a doua jumătate a iernii și primăvara devreme, când sortimentul de fructe și legume din alimentație se reduce considerabil, iar necesarul organismului în vitamine crește. În această perioadă se recomandă o vitaminizare suplimentară a rațiilor alimentare, în special cu vitamina C, deoarece anume ea nu se sintetizează în organism. Deci, trebuie să o administrăm prin alimente. Odată cu scăderea cantităților de vitamine în alimentele naturale, apare riscul unei hipovitaminoze latente sau chiar pronunțată. Hipovitaminoza se reflectă negativ asupra stării generale a organismului, asupra gradului de rezistență la diverși factori nocivi, la substanțele toxice sau medicamentoase. Hipovitaminoza C duce la apariția sau agravarea anumitor boli, la scăderea capacității de muncă. Trei luni ale anului – februarie, martie, aprilie – sunt deosebit de sărace în alimente vitaminizate. De aceea, în perioada iarnă-primăvară se recomandă completarea carenței de vitamine, fapt ce va spori cu mult valoarea rației alimentare. Primăvara, crește necesitatea organismului și în alte vitamine – B1, B2, E etc. Unele preparate industriale de vitamine conțin tot setul de vitamine în cantități bine echilibrate, ele fiind recomandate pentru perioada de primăvară. Prin alimentația rațională trebuie să menținem în organism și echilibrul acido-bazic, să prevenim apariția stărilor de acidoză. Acest echilibru poate fi realizat prin folosirea în rația alimentară a cantităților suficiente de produse lactate, legume, fructe. Știința despre nutriție studiază și elaborează principii de alimentație dietetică și curativprofilactică. După Iu. Mincu, nutriția, dietoterapia pot interveni pozitiv numai datorită celor două însușiri de bază ale organismului: variabilitatea și adaptabilitatea. Variabilitatea este în strânsă relație cu fondul genetic al omului. Descoperirea enzimelor a modificat noțiunea de variabilitate. Adaptabilitatea de asemenea poate fi folosită în nutriție și dietoterapie. Se știe că o anumită alimentație dezvoltă anumite 7 enzime în procesul de digestie, asimilare, metabolism intermediar, dezavantajând celelalte enzime. O schimbare treptată a obișnuinței alimentare poate modifica aceste sisteme enzimatic, activându-le pe cele dezavantajate ulterior. Utilizarea treptată, în starea de sănătate, a acestui proces de adaptare a dat rezultate certe. Recunoașterea importanței acestor două principii biologice ne poate face să înțelegem rolul alimentației raționale în preschimbarea treptată a unor deprinderi alimentare necorespunzătoare, precum și rolul dietoterapiei în tratamentul unor boli. În fond, măsurile dietetice au drept scop, pe de o parte, compensarea unor deficiențe metabolice cu ajutorul controlului, sistemului alimentar, iar pe de altă parte, printr-o tehnologie alimentară adecvată, posibilitatea administrării alimentului necesar organismului bolnav. Medicul practician, dieteticianul trebuie să posede aceste cunoștințe și să respecte câteva principii generale. 1. Fiecare dietă trebuie modelată în funcție de deprinderile bolnavului, adaptându-se în limitele terapiei, preferințelor bolnavului. 2. Dieta terapeutică este o dietă normală, modificată calitativ și cantitativ pentru a combate un proces patologic specific. 3. În prescrierea unei diete, trebuie să se țină cont de comportamentul bolnavului (emoțional, social, în procesul de muncă, în familie etc.). Trebuie să se țină seama și de faptul că orice dietă prelungită mai mult timp poate fi urmată de schimbări în personalitatea bolnavului, mai ales în caz de diete restrictive. În unele cazuri, ea nu poate fi respectată din cauza condițiilor familiale, de muncă sau economice. De aceea, intervenția trebuie să se facă cu grijă, conform unor criterii. · Cu cât o boală acută sau cronică este mai gravă și prelungită, cu atât ea consumă mai multe proteine din organism. Bolile metabolice dezechilibrate, febrele prelungite creează un bilanț azotat negativ. Stresul este însoțit de pierderea de azot și potasiu. Toate acestea trebuie să le fie cunoscute medicilor nutriționiști, care, prin administrarea rațională a proteinelor, pot ajuta pozitivarea mai rapidă a

bilanțului azotat. · Orice boală care este însoțită de tulburări nutriționale (pierderi de lichide, de electroliți, de azot etc.) trebuie tratată astfel, încât, concomitent sau chiar înaintea vindecării cauzei, să fie echilibrată tulburarea metabolică. · A asigura o senzație de saturare printr-un volum optim de alimentare. · A asigura o varietate a meniului. Alimentația nevariata condiționează o reducere a poftei de mâncare și o asimilare incompletă. 8 · A asigura o prelucrare culinară corectă, păstrându-se calitățile gustative înalte și componența chimică inițiale. · Respectarea procesului fermentativ al bolnavului cu ajutorul alimentației echilibrate, asortimentului de produse și prelucrării lor culinare, regimului alimentar, conform particularităților metabolismului, stării organelor și sistemelor organismului bolnav. Funcțiile medicului dietetician: - Este responsabil de organizarea corectă a alimentației dietetice în toate secțiile spitalicești; asigură o dirijare metodică a acesteia. - Informează medicii în ceea ce privește terapia dietetică, asigură indicația diferențiată și corectă a alimentației dietetice. - Efectuează un control special asupra eficacității alimentației dietetice, apoi raportează la conferințele clinice. - Ia cunoștință de alcătuirea meniului de repartiție pe o săptămână. - Controlează tehnologia preparării bucatelor (probele bucatelor finite expediindu-le la examenul de laborator etc.), starea sanitară a blocului alimentar. **ACTIVITATEA MEDICILOR CURATIVI ÎN ORGANIZAREA ȘI EVALUAREA ALIMENTAȚIEI INDIVIDUALE** În practica cotidiană, medicii de toate specialitățile se confruntă cu probleme de alimentație a pacienților, a convalescenților sau a oamenilor sănătoși. În asemenea cazuri, medicii trebuie să-i recomande fiecărui pacient o alimentație rațională individuală. Un rol deosebit le revine medicilor care organizează alimentația în colectivități aflate la o alimentație reglementată. Activând în spitale, baze de tratament, instituții pentru copii etc., medicul trebuie să cunoască, în mod obligatoriu, metodele de supraveghere sanitară asupra blocului alimentar al unității respective, să poată examina personalul medical care se ocupă de prepararea alimentelor, să poată recolta probe de produse alimentare, bucate finite pentru expertiza organoleptică sau igienică, să cunoască bine măsurile de profilaxie a intoxicațiilor alimentare și metodele de examinare a cazurilor eventuale de intoxicații alimentare. În supravegherea curentă asupra alimentației, medicul trebuie să aprecieze calitățile organoleptice ale produselor alimentare și bucatelor finite, trebuie să cunoască documentele necesare pentru supravegherea sanitară curentă a blocului alimentar. De asemenea, medicul trebuie să cunoască clinica și chiar microsimptomatologia afecțiunilor ce pot surveni în urma alimentației neraționale, incorecte sau neadecvate. Evaluarea igienică a alimentației poate fi realizată prin următoarele căi (metode): - prin calcularea valorii nutritive și energice a rației diurne după meniurile de repartiție; - prin metode clinice, depistând semnele precoce ale hipovitaminozelor, sau prin efectuarea studiilor antropometrice ale copiilor sau adolescenților din colectivitățile cu alimentație organizată; - prin analize biochimice ale sângelui și urinei, determinând și apreciind conținutul de proteine, lipide, glucoză, vitamine, săruri minerale în organism; - prin analiza de laborator a bucatelor finite luate de pe masa consumatorului. Analizându-se toți indicii obținuți, se trage concluzia privind alimentația colectivității respective. Datele obținute vor fi comparate, în mod obligatoriu, cu normativele fiziologice ale alimentației. Totodată, se vor lua în considerație și indicii individuali ai fiecărei persoane – greutatea ideal-teoretică, adică greutatea corporală ce ar trebui să corespundă vârstei, taliei, specificul profesional al persoanei în cauză. Pentru organizarea unei alimentații raționale trebuie să se calculeze cu precizie cheltuielile de energie ale persoanei sau colectivității. O rație alimentară adecvată trebuie să aibă în primul rând o compoziție chimică bine echilibrată, adică să conțină în cantități optime proteine, lipide, glucide, minerale și vitamine. O astfel de alimentație poate fi organizată prin includerea în rația alimentară a unei varietăți mari de produse alimentare, astfel atingându-se normativele fiziologice ale alimentației și respectându-se formula alimentației echilibrate. Formula de alimentație echilibrată se prezintă ca un raport între proteine, lipide, glucide, unitatea de bază fiind cantitatea de proteine. Astfel, raportul proteine: lipide: glucide la diferite rații alimentare recomandate poate fi diferit: pentru majoritatea populației el este 1:1,2:4,6; pentru persoanele care exercită o muncă fizică grea – 1:1,5; pentru persoanele care exercită o muncă intelectuală și pentru cele de vârstă înaintată – 1:0,8:3; pentru sportivi – 1:0,8:6 etc. După cum se observă din raporturile prezentate, cantitatea de proteine reprezintă o unitate și nu avem dreptul să o diminuăm, deoarece proteinele sunt materia primă de bază în renovarea continuă

a țesuturilor. O problemă aparte a alimentației echilibrate în condițiile contemporane o constituie alimentația adecvată și echilibrată, cu valoare energetică minimă. O componentă importantă a științei despre alimentația rațională o prezintă studierea insuficienței parțiale sau a nonvalorii alimentare și elaborarea măsurilor de profilaxie, aici un loc aparte revenindu-i profilaxiei tuturor formelor și varietăților de hipovitaminoze. 10 Actualmente, un loc aparte îi revine implementării bazelor științifice ale alimentației în trei variante determinante: - alimentația rațională – pentru profilaxia afecțiunilor cardiovasculare, alergice, gastrointestinale, malformațiilor și altor patologii neinfecțioase; - alimentația profilactică – pentru a reduce acțiunea factorilor industriali nocivi și profilaxia patologiilor profesionale; - alimentația dietetică – pentru profilaxia trecerii afecțiunilor existente în stadiul cronic sau pentru profilaxia recidivelor. O mare importanță în igiena alimentației o au protecția sanitară și asigurarea inofensivității produselor alimentare comercializate sau folosite în alimentația publică. În legătură cu aceasta, apar probleme importante în organizarea supravegherii sanitare și curente a igienei alimentare. E necesară și sporirea eficienței supravegherii sanitare preventive referitor la proiectarea, construirea sau reconstruirea și darea în exploatare a obiectelor alimentare. În legătură cu apariția unor probleme legate de standardizarea noilor produse alimentare, a unor utilaje și ambalaje, volumul activității în supravegherea sanitară preventivă crește. Una din problemele importante ale igienei alimentației este elaborarea normelor igienice și antiepidemice pentru obținerea, păstrarea, transportarea și comercializarea produselor alimentare și bucatelor finite. Un loc aparte în știința despre alimentație le revine problemelor de protecție sanitară a produselor alimentare de substanțele nocive pentru sănătatea populației, problemelor de evaluare igienică a calității produselor alimentare (după expertiza loturilor de produse). Organele Serviciului Sanitaro-Epidemiologic de Stat au dreptul să aplice anumite sancțiuni: - să amendeze persoanele care încalcă normele igienice; - să înlăture de la lucrul cu produsele alimentare persoanele bolnave sau purtătoare de infecții intestinale; - să interzică comercializarea produselor ce prezintă pericol pentru sănătatea consumatorilor; - să interzică funcționarea obiectivelor alimentare ce activează în condiții sanitare precare sau insalubre. Protecția sanitară a produselor alimentare și a