Дата поступления рукописи в редакцию: 30.11.2025 г. DOI: 10.24412/2782-3830-2025-11-586-589
Дата принятия рукописи в печать: 17.12.2025 г.

ЛОПАЕВА Надежда Леонидовна,
кандидат биологических наук,
доцент кафедры биотехнологии и пищевых продуктов,
Уральский государственный аграрный университет,
e-mail: Lopaeva77@mail.ru

НЕВЕРОВА Ольга Петровна,
кандидат биологических наук,
доцент кафедры биотехнологии и пищевых продуктов,
проректор по международной деятельности и
дополнительному профессиональному образованию
Уральский государственный аграрный университет,
e-mail: mail@law-books.ru

ГАЛУШИНА Полина Сергеевна,
старший преподаватель, кафедра биотехнологии и пищевых продуктов
Уральский государственный аграрный университет,
e-mail: sid-polina@yandex.ru

ХАЙРОВА Инна Михайлова,
доцент, к.б.н.,кафедры хирургии, акушерства и микробиологии,
«Уральский государственный аграрный университет»,
e-mail: mail@law-books.ru

БАРЫКИНА Екатерина Сергеевна,
Преподаватель кафедры биотехнологии и пищевых продуктов,
Уральский государственный аграрный университет,
e-mail: mail@law-books.ru

РАЖИНА Ева Валерьевна,
доцент, к.б.н.,
кафедра биотехнологии и пищевых продуктов
Уральский государственный аграрный университет,
e-mail: mail@law-books.ru

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФАКТОР

Аннотация. *Гигиена питания представляет собой совокупность рекомендаций и правил, направленных на обеспечение безопасности и здоровья человека через правильное обращение с продуктами питания. Она включает в себя соблюдение санитарных норм на всех этапах — от производства и хранения до приготовления и потребления еды. Основные аспекты гигиены питания касаются чистоты рук, оборудования и поверхностей, где обрабатываются продукты, а также контроля за сроками хранения и условиями хранения еды. Соблюдение гигиенических норм помогает предотвратить пищевые инфекции и отравления, а также способствует улучшению общего состояния здоровья. Кроме того, гигиена питания играет важную роль в формировании здоровых привычек и осознании потребности в сбалансированном питании, что в свою очередь положительно сказывается на физическом и психическом благополучии населения. Важность этих знаний возрастает в условиях современных реалий, когда качество и безопасность продуктов питания становятся приоритетом для каждого человека. Устойчивое информирование о гигиене питания необходимо для повышения уровня здоровья общества и профилактики заболеваний, связанных с неправильным питанием и нарушениями санитарных норм. Гигиена питания изучает и разрабатывает проблемы питания различных возрастных и профессиональных групп населения и мероприятия по обеспечению безвредности пищевых продуктов и готовой пищи (пищевая санитария). Гигиена питания*

включает в себя основные положение физиологии и биохимии питания, витаминологии и эпидемиологии, биологии и других научных дисциплин, имеющих отношение к проблемам питания здорового и больного человека [1].

Ключевые слова: *пищевое сырье, гигиена, продукты, персонал, производство.*

LOPAEVA Nadezhda Leonidovna,
Candidate of Biological Sciences,
Associate Professor, Department
of Biotechnology and Food Products,
Ural State Agrarian University

NEVEROVA Olga Petrovna,
Candidate of Biological Sciences,
Associate Professor of the Department of Biotechnology and Food Products,
Vice-Rector for International Affairs and Continuing Professional Education
Ural State Agrarian University

GALUSHINA Polina Sergeevna,
senior lecturer at the Department of Biotechnology and Food Products,
Ural State Agrarian University

KHAIROVA Inna Mikhailova,
Associate Professor, Department of Surgery, Obstetrics,
and Microbiology, Ural State Agrarian University,
khairova70@mail.ru

BARYKINA Ekaterina Sergeevna,
Lecturer, Department of Biotechnology and Food Products,
Ural State Agrarian University,

RAZHINA Eva Valerievna,
Candidate of Biological Sciences,
Associate Professor,
Department of Biotechnology and Food Products,
Ural State Agrarian University

FOOD HYGIENE AS A SOCIAL FACTOR

Annotation. *Food hygiene is a set of recommendations and rules aimed at ensuring human safety and health through proper food handling. It includes compliance with sanitary standards at all stages — from production and storage to cooking and consumption of food. The main aspects of food hygiene relate to the cleanliness of hands, equipment and surfaces where food is processed, as well as the control of shelf life and storage conditions of food. Hygiene practices help prevent food infections and poisoning, as well as improve overall health. In addition, food hygiene plays an important role in the formation of healthy habits and awareness of the need for a balanced diet, which in turn has a positive effect on the physical and mental well-being of the population. The importance of this knowledge increases in modern realities, when the quality and safety of food become a priority for everyone.*

Key words: *food raw materials, hygiene, products, personnel, production.*

Гигиена питания относится к науке о здоровом питании и является той отраслью гигиены, которая занимается изучением качества и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов. Разрабатывает и рекомендует к внедрению нормативные документы, стандарты по изготовлению пищевых продуктов, их хранению, реализации и применению [2].

Пищевая продукция - это продукты животного, растительного, микробиологического, минерального, искусственного или биотехнологического происхождения в натуральном, обработанном или переработанном виде, которые предназначены для употребления человеком в пищу, в том числе специализированная пищевая продукция, упакованная питьевая вода (в том

числе природная минеральная вода, купажированная питьевая вода, обработанная питьевая вода, природная питьевая вода, питьевая вода для детского питания, искусственно минерализованная питьевая вода), алкогольная продукция (в том числе пиво и напитки на основе пива), безалкогольные напитки, биологически активные добавки к пище (БАД), жевательная резинка, закваски и стартовые культуры микроорганизмов, дрожжи, пищевые добавки и ароматизаторы, а также продовольственное (пищевое) сырье [4]. Большую роль в пищевом производстве играют квалификация персонала, аккуратность выполнения ими технологических операций, следование правилам личной гигиены и санитарии [3].

Основные принципы гигиены питания включают в себя несколько ключевых аспектов, обеспечивающих безопасность и здоровье. Во-первых, важен баланс питательных веществ в рационе. Это значит, что необходимо включать в меню все группы продуктов: белки, углеводы, жиры, витамины и минералы. Поддержание разнообразия в питании способствует более полному удовлетворению потребностей организма.

Во-вторых, соблюдение правил хранения и приготовления пищи крайне важно для предотвращения пищевых отравлений и заболеваний. Продукты должны храниться при соответствующих температурах, а также правильно перерабатываться. Это включает в себя тщательную термическую обработку, особенно мясных и молочных продуктов, чтобы уничтожить возможные патогенные микроорганизмы.

Третьим принципом является соблюдение санитарных норм. Это касается как условий, в которых происходит приготовление пищи, так и личной гигиены людей, занимающихся готовкой. Мытье рук перед приготовлением еды и после контакта с сырыми продуктами, использование чистой посуды и кухонных принадлежностей — все это снижает риск загрязнения.

Еще один аспект — внимание к срокам годности продуктов. Использование просроченных или поврежденных товаров может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Постоянный контроль за свежестью и качеством продуктов является неотъемлемой частью гигиены питания.

Личная гигиена при приеме пищи играет важную роль в поддержании здоровья и предотвращении заболеваний. Основным правилом является тщательное мытье рук перед едой, поскольку наши руки могут быть источником болезнетворных микробов. Рекомендуется мыть руки с мылом не менее 20 секунд, особенно после контакта с сырыми продуктами или перед приготовлением пищи. Кроме того, важно следить за чистотой используемой посуды и столовых приборов. Они должны быть чистыми и предназначенными только для еды.

Также следует обращать внимание на состояние ногтей — они должны быть коротко подрезаны и чистыми, так как под ними могут скапливаться грязь и микробы. Лучше всего не пользоваться украшениями на руках и запястьях во время еды, чтобы минимизировать риск загрязнения продуктов.

При приеме пищи важно выбирать чистое и удобное место, если вы едите вне дома, старайтесь пользоваться чистыми столами и бегайте от мест с высоким скоплением людей, где могут быть повышенные риски инфекций.

Одежда должна быть опрятной - это не только создает презентабельный вид, но и вносит вклад в общую гигиену. Соблюдение всех этих простых правил поможет предотвратить большинство пищевых заболеваний и обеспечит комфортный и безопасный прием пищи.

Соблюдение гигиены питания является ключевым фактором для поддержания здоровья и предотвращения заболеваний. Прежде всего, следует обращать внимание на личную гигиену. Мытье рук с мылом перед едой и после контакта с сырыми продуктами — это основное правило. Совершая покупки, выбирайте свежие и качественные продукты, проверяйте сроки годности и паковку. При хранении пищи в холодильнике соблюдайте температурный режим — сырые продукты должны быть отделены от готовой еды.

Приготовление пищи также требует соблюдения гигиенических норм: используйте отдельные доски и ножи для мяса, рыбы и овощей, чтобы избежать перекрестного загрязнения. Рекомендуется тщательно мыть овощи и фрукты перед употреблением. Готовая еда должна храниться в плотно закрытых контейнерах, а мясо и рыбу лучше всего готовить до полной готовности, чтобы убить возможные патогены.

Во время приема пищи старайтесь использовать чистую посуду и столовые приборы. Убедитесь, что места, где вы едите, также чистые и опрятные. Следите за своим окружением — избегайте мест с повышенной шансовой заражения, особенно во время эпидемий. Важно также правильно организовать и сбалансировать свой рацион, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми nutrients и защитить здоровье. Соблюдение этих рекомендаций поможет избежать пищевых заболеваний и сделает прием пищи более безопасным и приятным.

Информирование населения о соблюдении гигиены питания играет критически важную роль в улучшении общественного здоровья. Многие заболевания и расстройства, связанные с питанием, могут быть предотвращены благодаря правильной информированности о гигиенических

практиках. Пища, которую мы потребляем, может стать источником инфекций и интоксикаций, если не соблюдать основные правила ее обработки и хранения. Поэтому популяризация знаний о гигиене питания способствует снижению заболеваемости и повышению общего уровня здоровья населения.

Во-первых, осведомленность о гигиене питания помогает людям принимать более обоснованные решения при выборе и приготовлении пищи. Понимание важности мытья рук перед едой, очистки овощей и фруктов и правильного обращения с сырыми продуктами позволяет значительно уменьшить риск передачи микробов и бактерий. Кроме того, информация о сроках хранения и условиях хранения продуктов помогает избежать пищевых отравлений.

Во-вторых, программы обучения и информирования населения о питательной ценности продуктов и необходимых нутриентах способствуют улучшению сбалансированности рациона. Правильное питание не только укрепляет иммунную систему, но и поддерживает физическое и психическое благополучие. Гигиена питания связана не только с безопасностью, но и с пониманием необходимости включения в рацион разнообразных и полезных продуктов.

Наконец, информирование о гигиенических нормах питания способствует формированию здоровых привычек у будущих поколений. Чем раньше дети начнут осваивать принципы гигиены питания, тем выше вероятность, что они продолжат следовать этим правилам во взрослой жизни. Это создает эффективный круг здорового развития и защиты общественного здоровья в целом.

Таким образом, важность информирования населения о соблюдении гигиены питания невозможно переоценить. Эффективная коммуникация на эту тему помогает предотвратить заболевания, улучшить качество жизни и создать более здоровую экологию для будущих поколений.

Список литературы:

[1] Кравченко, Н. В. Технологические основы безопасности и управление качеством продуктов питания : учебное пособие / Н. В. Кравченко. — Донецк : ДонНУЭТ имени Туган-Барановского, 2023. — 224 с.

[2] Жарнова, В. В. Санитария и гигиена общественного питания : методические рекомендации / В. В. Жарнова, И. М. Колесник. — Гродно : ГрГУ им. Янки Купалы, 2017. — 53 с.

[3] Николенко, П. Г. Контроль качества и ХАССП на предприятиях общественного питания : учебник для вузов / П. Г. Николенко, М. В. Ефремова, А. М. Терехов. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 472 с.

[4] Методы исследования сырья и пищевых продуктов : учебное пособие / Н. А. Колотова, М. Э. Карабаева, Н. Л. Моргунова [и др.]. — Саратов : Вавиловский университет, 2022. — 81 с.

References:

[1] Kravchenko, N. V. Technological Foundations of Safety and Quality Management of Food Products: a textbook / N. V. Kravchenko. - Donetsk: DonNUET named after Tugan-Baranovsky, 2023. - 224 p.

[2] Zharnova, V. V. Sanitation and Hygiene of Public Catering: Methodological Recommendations / V. V. Zharnova, I. M. Kolesnik. - Grodno: Yanka Kupala State University of Grodno, 2017. - 53 p.

[3] Nikolenko, P. G. Quality Control and HACCP at Catering Enterprises: a textbook for universities / P. G. Nikolenko, M. V. Efremova, A. M. Terekhov. - St. Petersburg: Lan, 2025. - 472 p.

[4] Methods of studying raw materials and food products: a tutorial / N. A. Kolotova, M. E. Karabaeva, N. L. Morgunova [et al.]. - Saratov: Vavilov University, 2022. - 81 p.