

# САДРЖАЈ

УВОД.....	1
1. БОЛЕСТИ КОЈЕ СЕ ПРЕНОСЕ ПРЕКО ХРАНЕ.....	2
2. ДИЈЕТОПРОФИЛАКСА ВИРУСНИХ ИНФЕКТИВНИХ БОЛЕСТИ.....	4
2.1 Намирнице значајне за превенцију инфективних болести.....	4
2.1.1 Јогурт.....	4
2.1.2 Воће и поврће.....	5
2.1.3 Витамини.....	6
2.1.4 Минерали.....	8
3. ПРАВИЛА БЕЗБЕДНОСТИ ХРАНЕ.....	10
3.1 Правила за здравствено безбедну храну.....	10
3.2 Термичка обрада хране.....	12
ЗАКЉУЧАК.....	14
ЛИТЕРАТУРА.....	15

## УВОД

Имунитет је изузетно важан чинилац у животу сваког човека, који штити тело од напада штетних патогена, као што су вируси, бактерије и гљивице.

Прехрана и нутритивни статус, могу имати дубоке ефекте на имунолошке функције, отпорност на инфекције, и аутоимуност код човека. Хранљиве материје побољшавају, или смањују имунолошку функцију, у зависности од хранљивих састојака, и нивоа његовог уноса.

Протеинско-енергетска неухрањеност, и недостатак витамина А, снажно су повезани са оштећеним имунитетом и заразним болестима. Суштинска улога коју витамин А има, када је реч о инфекцији и одржавању површина слузокоже, је одавно позната. Витамин А утиче и на субпопулације Т-ћелија, цитокине, и подкласе антитета. У студијама које су спроводене на животињама, додатак витамина Е штити од инфекције, и повезан је са стимулативним ефектима на имуни систем. Витамин Е, и други антиоксиданти код човека, повећавају број ЦД4+ ћелија.

Дијетални липиди и цинк, имају значајан утицај на аутоимуност, од заштите, до појачавања имунопатолошких процеса. Постоји значајан потенцијал за модификовање хумане аутоимуне болести, манипулацијом липидне исхране. Недостатак пиридоксина, доводи до атрофије лимфоидних органа, значајног смањења броја лимфоцита, и нарушавања реакције антитета.

Селен је повезан са вирусном инфекцијом, појачаним функцијама Т-ћелија и повећањем природне активности ћелија убица.

Разумевањем молекуларних и ћелијских имунолошких механизма, који су укључени у интеракције хранљивих састојака, омогућава сагледавања значаја правилне исхране, у очувању здравља, и превенцији болести.

У наредном тексту ће детаљније бити анализирани неке од болести које изазива унос неадекватне хране, које намирнице треба конзумирати како би се спречиле инфективне болести, и која су то хигијенска правила када је реч о безбедности хране.