

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Введение	5
Глава 1. Окружающая среда и ее влияние на организм человека	14
1.1. Солнечная радиация и ее роль в обеспечении жизни на Земле	15
1.1.1. Световой климат	17
1.1.2. Биологическое действие инфракрасного излучения	18
1.1.3. Биологическое действие видимого света	19
1.1.4. Биологическое действие ультрафиолетового излучения	21
1.2. Атмосферный воздух как внешняя среда	26
1.2.1. Атмосфера Земли, ее структура и свойства	27
1.2.2. Природный химический состав атмосферного воздуха	29
1.2.3. Физические свойства воздуха	32
1.3. Климат и погода. Их влияние на организм человека	37
1.3.1. Понятие о погоде и климате	37
1.3.2. Метеотропные реакции организма	44
1.4. Вода как фактор биосферы и необходимое условие существования жизни на Земле. Гигиенические требования к качеству воды источников питьевого водоснабжения	45
1.5. Почва как фактор внешней среды. Роль почвы в передаче эндемических, инфекционных и паразитарных заболеваний. Загрязнение и самоочищение почвы	62
Глава 2. Природные и антропогенные изменения окружающей среды и их гигиеническое и экологическое значение	75
2.1. Изменения атмосферы Земли и их влияние на природу и здоровье человека	78
2.1.1. Основные источники загрязнения атмосферы и их характеристика	79
2.1.2. Изменение газового состава атмосферы и его последствия	82
2.1.3. Влияние загрязнения воздуха на здоровье и условия жизни людей	90
2.2. Экологические и гигиенические проблемы гидросферы, обусловленные антропогенным загрязнением. Влияние на природу и здоровье человека	94
2.2.1. Загрязнение поверхностных вод и его возможные последствия	95

2.2.2. Загрязнение подземных вод	98
2.2.3. Загрязнение Мирового океана	99
2.2.4. Тепловое загрязнение водоемов	102
2.3. Загрязнение и деградация почвы, их влияние на здоровье и жизнь населения	102
Глава 3. Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья	111
3.1. Составные части пищевых продуктов и их значение для обеспечения здорового питания человека	112
3.2. Понятие о рациональном питании. Физиологические нормы питания	113
3.2.1. Энергетическая ценность пищи	123
3.2.2. Белки	124
3.2.3. Жиры	127
3.2.4. Углеводы	131
3.2.5. Минеральные вещества	135
3.2.6. Витамины	147
3.3. Медицинский контроль за питанием организованных коллективов	165
3.4. Экологические проблемы питания человека. Понятие о «чужеродных веществах» и «пищевой цепи»	175
3.4.1. Пищевые добавки	179
3.4.2. Металлы и другие микроэлементы	181
3.4.3. Канцерогенные вещества	184
3.4.4. Нитрозосоединения	187
3.4.5. Микотоксины	187
3.4.6. Компоненты, попадающие в продукты питания из минеральных и других удобрений	188
3.4.7. Остаточные количества пестицидов в продуктах питания	190
3.4.8. Радиоактивные изотопы в продуктах питания	192
3.4.9. Загрязнение продуктов питания примесями, мигрирующими из оборудования, инвентаря, тары и упаковочных материалов	197
3.4.10. Лекарственные препараты и другие чужеродные вещества в продуктах животноводства и птицеводства	199
3.5. Санитарная экспертиза пищевых продуктов и ее роль в обеспечении качества и безопасности питания	202
3.5.1. Плановая санитарно-гигиеническая экспертиза	202
3.5.2. Внеплановая санитарная экспертиза.	203
3.5.3. Испытательная оценка продуктов питания	205
3.5.4. Арбитражная экспертиза продуктов питания	208
3.6. Инфекционные, паразитарные заболевания и пищевые отравления человека, вызванные недоброкачественной пищей, и их профилактика	208
3.6.1. Кишечные инфекции	208
3.6.2. Зоонозные инфекции	210
3.6.3. Глистные инвазии	210
3.6.4. Пищевые отравления	218

Глава 4. Гигиенические и экологические проблемы современного города	243
4.1. Гигиенические требования к размещению городов и других населенных пунктов	244
4.2. Требования к застройке городов и других населенных пунктов и их районирование	248
4.3. Гигиенические требования к микроклимату жилых помещений	252
4.4. Гигиенические требования к естественному и искусственному освещению различных помещений	258
4.4.1. Естественное освещение	261
4.4.2. Искусственное освещение	263
4.5. Проблемы водоснабжения городов и других населенных пунктов	267
4.5.1. Гигиенические требования к качеству питьевой воды ...	267
4.5.2. Методы улучшения качества питьевой воды	276
4.6. Вопросы санитарной очистки городов от твердых и жидких отходов	289
4.7. Факторы внутригородской среды, оказывающие неблагоприятное воздействие на человека и их профилактика	298
4.7.1. Социальные и психоэмоциональные факторы	298
4.7.2. Химические факторы	300
4.7.3. Биологические факторы	302
4.7.4. Физические факторы	308