

Основы лечебно-профилактического питания для работающих в тяжелых и вредных условиях труда.

Большинство людей работают в безопасных условиях труда, то есть там, где трудовая среда не в состоянии серьезно повлиять на здоровье человека. Но есть лица, **работающие в тяжелых и вредных условиях, на организм которых регулярно оказывают неблагоприятное влияние различные химические или физические факторы производств.** Подобные условия выделяются в некоторых отраслях химической и электротехнической промышленности, в работе с черными и цветными металлами, при постоянном взаимодействии с веществами, испускающими ионизирующее излучение и т. д.

Профилактика профессиональных заболеваний является одной из важнейших государственных и медицинских задач. Она осуществляется комплексом различных санитарно-гигиенических и медико-биологических мероприятий, среди которых важное место отводится лечебно-профилактическому питанию (ЛПП).

Основой ЛПП служат физиологические нормы питания. В зависимости от метаболических нарушений, вызываемых в организме вредным фактором, могут меняться средние величины потребностей человека в основных пищевых и биологически активных веществах.

К основным задачам лечебно-профилактического питания работников, занятых в тяжелых и вредных условиях труда, относятся: 1) повышение защитной функции, предотвращающей проникновения внутрь организма чужеродных химических, радиоактивных, биологических и других веществ; 2) регуляция процессов нейтрализации промышленных ядов, эндотоксинов и других ксенобиотиков: расщепление их, замедление всасывания, связывание, выведение из организма; 3) улучшение функционального состояния пораженных органов и систем организма, на которые преимущественно могут воздействовать вредные факторы производства.

В настоящее время разработаны и утверждены **8 рационов лечебно-профилактического питания** (в соответствии с основными группами производственных вредностей), которые выдаются, как правило, перед началом работы в виде горячих завтраков или обедов. Приготовление и выдача рационов ЛПП организуется на базе рабочей столовой (диетической столовой, диетических отделений столовых), обслуживающей промышленное предприятие.

Рационы лечебно-профилактического питания:

Рацион № 1 применяется при работах, связанных с открытыми радиоактивными веществами на горно-обогатительных комбинатах и источниками ионизирующих излучений. В рацион входят продукты, богатые липотропными веществами (метионин, цистеин, фосфаты, витамины), стимулирующие жировой обмен. Включение в рацион продуктов высокой биологической активности (молочные продукты, печень, яйца) повышает общую устойчивость организма. Используются продукты с высоким содержанием пектина (овощи, фрукты).

Рацион № 2 предназначен для работников, занятых на производстве серной и азотной кислот, щелочных металлов, соединений хлора и фтора, цианистых соединений, фосгена и других химических веществ. В рацион включаются овощи, кисломолочные продукты, рыба, растительное масло и другие продукты, обеспечивающие поступление в организм животного белка, полиненасыщенных жирных кислот. Этот рацион имеет щелочную направленность.

Рацион № 2а предназначен для рабочих и служащих, контактирующих с хромом и хромосодержащими соединениями. Данный рацион оказывает влияние на регуляторные системы организма (нервную и эндокринную). Он должен обеспечивать гипоаллергенную направленность. В рацион включаются белки с повышенным содержанием серосодержащих аминокислот: лецитины (мясо кролика, печень, нерафинированные растительные масла,

сметана, сливки); витамины С, Р, А, Е; соли Са, Mg, серы; продукты щелочной ориентации (молоко, овощи, фрукты, ягоды). Ограничивается использование яиц, морской и океанической рыбы, бобов, клубники, малины, шоколада, какао, острых и экстрактивных веществ. Рекомендуются отварные и паровые блюда.

Рацион № 3 предназначен для профессий, контактирующих с неорганическими соединениями свинца при производстве керамических красителей, лаков и красок, в цветной металлургии при производстве свинца. Профилактическая направленность рациона обеспечивается значительным количеством овощей и фруктов – источников пектина, необходимого для связывания свинца в желудочно-кишечном тракте, его быстрого выведения из организма и понижения концентрации в крови. С учетом этого необходима обязательная ежедневная выдача блюд из овощей, особенно не подвергнутых термической обработке (салаты и пр.). В состав рациона должно входить молоко и молочные продукты, важнейшие поставщики кальция, способствующего связыванию свинца и быстрому выведению его из организма.

Рацион № 4 предназначен для рабочих и служащих, занятых в производстве: неорганических продуктов – монохлоруксусной кислоты, солей ртути, желтого и красного фосфора, мышьяка и солей, четыреххлористого кремния, селена, белой сажи; органических продуктов – производные бензола, фенола, ацетона. Назначение рациона — защита печени и кроветворных органов. Молоко и молочные продукты, растительные масла включены в рацион как источники липотропных факторов (уменьшают накопление жиров в печени, способствуя их транспорту в кровь), благоприятно влияющих на функцию печени. Вместе с тем следует ограничивать употребление жирных, мясных, рыбных блюд, грибных супов, также соусов и подливок, отягощающих функцию печени. Необходимо до минимума свести употребление сельди, копченостей и солений.

Рацион № 4а применяется при работах по производству фосфорной кислоты, фосфорного ангидрида, желтого и красного фосфора, треххлористого фосфора, хлорокиси фосфора. Рацион должен содержать большое количество овощей и белков животного происхождения. В рационе резко сокращаются жиры, вместо молока рекомендуются молочнокислые напитки, что способствует снижению всасывания фосфора.

Рацион № 4б предназначен для работников, контактирующих с опасными химическими веществами, такими как аниминовыми и толуиндиновыми производными, динитрохлорбензолом и динитротолуолом. Действие данного рациона связано с предотвращением проникновения этих токсических веществ в организм работающих. В рацион включаются разнообразные растительные компоненты и витамины, а также глутаминовая кислота. Все эти вещества обладают дезинтоксикационным действием.

Рацион № 5 предназначен для работающих с углеводородами, сероуглеродом, фосфорорганическими пестицидами, полимерными и синтетическими материалами, марганцем. Профилактическая направленность рациона — защита нервной системы и печени. С этой целью в рацион включают продукты, богатые лецитином, полиненасыщенными жирными кислотами, полноценными белками (нежирный творог как источник метионина, нежирное мясо, рыба, яйца).

Лечебно-профилактическое питание организуется администрацией предприятия, на котором трудятся работники, контактирующие с потенциально опасными химическими веществами, радиоактивным и ионизирующим излучением. **ЛПП — это один из эффективных способов сохранения здоровья сотрудников заводов, фабрик, перерабатывающих комбинатов.** Благодаря людям, работающим на вредном производстве, наша страна может похвастаться хорошими показателями в металлургии и прочих отраслях. Поэтому очень важно сохранить их здоровье и энергию на долгие годы!