

**ВИЩИЙ ДЕРЖАВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«БУКОВИНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»**

НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОЛОГІЧНИЙ ЦЕНТР УКРАЇНИ

**ДЕПАРТАМЕНТ ЕКОЛОГІЇ ТА ТУРИЗМУ
ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ**

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПРИРОДНИЙ ПАРК «ВИЖНИЦЬКИЙ»

**ЕКОЛОГІЧНИЙ СТАН І ЗДОРОВ'Я ЖИТЕЛІВ
МІСЬКИХ ЕКОСИСТЕМ
Горбуновські читання**

(м. Чернівці, 5-6 травня 2016 року)

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

Чернівці

«Місто»

2016

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ОСІБ, ЗАЙНЯТИХ РОЗУМОВОЮ ПРАЦЕЮ

Н.М.Фундюр, О.В.Кушнір

Вищий державний навчальний заклад України

«Буковинський державний медичний університет»

58000, Чернівці, Театральна площа, 2

E-mail: hygiene@bsmu.edu.ua

The published data of main principles of the organization of nutrition of persons of mental labor was analyzed.

Трудова діяльність робітників розумової праці (науковців, керівників, програмістів, операторів ЕОМ, студентів) характеризується високим нервово-емоційним напруженням в умовах гіподинамії. З метою забезпечення високоякісної та тривалої продуктивності праці, збереження здоров'я та творчого довголіття цій категорії людей рекомендується дотримуватись основ здорового способу життя, який включає раціональний режим праці та відпочинку, рухову активність і загартування, відсутність шкідливих звичок. Важливою умовою вважається також оздоровче харчування.

Метою нашого дослідження було узагальнити літературні дані [1, 2] стосовно рекомендацій по організації харчування людей, зайнятих розумовою працею.

Робітникам розумової праці рекомендується помірно обмежити енергетичну цінність раціону харчування: для чоловіків – 2200-2500 ккал, для жінок – 1800-2100 ккал.

Раціон повинен бути збалансованим за вмістом білків та жирів (тваринних і рослинних), вуглеводів (простих і полісахаридів), вітамінів та мінеральних речовин. Енергетична цінність білків повинна складати 12% від добової калорійності, жирів – 25%, вуглеводів – 63%. Волошин О.І. та співавт.[1] рекомендують збільшити калорійність за рахунок білків до 13-15%.

Вміст білків повинен становити 80-100 г (1,3-1,5 г на 1 кг маси тіла; Волошин О.І. та співавт. [1] допускають збільшення цього числа до 1,5-2,0 г на 1 кг). Білки тваринного походження повинні становити 55-60% від загальної кількості. Серед тваринних білків 50% мають поступити з молочними продуктами. За швидкістю засвоєння білки харчових продуктів розміщуються так: білки риби, молока та кисломолочних продуктів, м'яса, хліба, круп. Важче засвоюються білки бобових (гороху, квасолі, сої).

Вміст жирів повинен становити 80-100 г, з яких 25-30% – рослинного походження: містять вітамін Е, поліненасичені жирні кислоти (ПНЖК) та лецитин (необхідні для профілактики атеросклерозу, і, відповідно, збереження продуктивності та якості розумової праці). Хорошим джерелом ПНЖК є льняна, гарбузова, оливкова олії; ПНЖК родини ω -3 (1-2 г на добу) містяться у жирі морських риб. Молочні продукти (особливо вершкове масло та сметана) цінні за вмістом вітамінів А і D.

Добовий вміст вуглеводів повинен становити 400-500 г, з них полісахариди – 85%. У складі полісахаридів квоти крохмалю та глікогену – 55%, клітковини та пектинів – 20-25 г на добу (нормалізують моторику та секрецію шлунково-кишкового тракту, зв'язують та виводять холестерин, токсичні речовини; містяться в овочах та фруктах, хлібі з борошна грубого помелу, висівках, бобових). Моно- та дисахариди (за рахунок вживання меду, варення, джемів) повинні становити 15% від загальної кількості вуглеводів.

Вітаміни та мінерали повинні поступати у відповідності до гігієнічних нормативів.

Для забезпечення антисклеротичної спрямованості харчування в раціон слід включати хліб з борошна грубого помелу, морепродукти (морська риба, водорості, гребінці, краби, криль, мідії), м'ясо із зниженим вмістом жиру (телятина, яловичина, птиця), олії (льняна, гарбузова, оливкова), фрукти та овочі (цитрусові, яблука, квашена капуста), ягоди (чорна смородина, агрус), кисломолочні продукти. Важливо збагатити їжу продуктами з вираженими антиоксидантними властивостями: амінокислотами (метіонін, цистеїн, глутамінова кислота), вітамінами С, Р, РР, групи В, А, Е, К, мінеральними речовинами (магній, марганець, мідь, цинк, селен), речовинами рослинного походження (флавоноїди, поліфеноли пряно-ароматичних трав, таніни, бетаїдин). Для профілактики розвитку метаболічного ацидозу важлива «лужна» спрямованість раціону. Для нормалізації роботи кишкової мікрофлори, що важливо в умовах гіподинамії, необхідно вживати кисломолочні продукти (йогурт, кефір, ряжанка) та харчові волокна (клітковина, пектини). Важливим є вживання достатньої кількості якісної води (свіжа джерельна або слабо мінералізовані лікувально-столові води).

При дотриманні режиму харчування доцільно влаштовувати три основні прийоми їжі (сніданок, обід і вечеря), один або два додаткові (другий сніданок, полуденок). При 4-кратному харчуванні на 1-ий сніданок рекомендується 25-30 % від добової калорійності раціону, на 2-ий сніданок або полуденок – 10-15%, на обід – 40%, на вечерю – 20% (проміжок між прийомами їжі – 4 години). При 5-кратному харчуванні: на 1-ий сніданок – 20 %, на 2-ий сніданок – 10-15%, на обід – 35-40%, на полуденок – 10%, на вечерю – 15-20% (проміжок між прийомами їжі – 3 години).

Продукти харчування та готові страви повинні бути різноманітними, легко перетравлюватись. Перевагу слід надавати проварюванню, запіканню, приготуванню на пару. Для покращення запаху і смаку страв рекомендується використовувати прянощі, яблучний оцет, сік лимона.

Їжа повинна бути епідеміологічно та токсикологічно безпечною.

Висновки. Для забезпечення продуктивності та якості праці, збереження здоров'я та творчого довголіття, робітникам розумової праці необхідно дотримуватись основ здорового способу життя включно із рекомендаціями щодо оздоровчого харчування.

Література.

1. Волошин О.І., Бойчук Т.М., Волошина Л.О. Оздоровче харчування: стан і перспективи ХХІ століття. – Чернівці : БДМУ, 2014. – С.353-358.
2. Гігієна харчування з основами нутріціології / За ред. В.І.Ципріяна. – Книга 1. – Київ : Медицина, 2007. – С.149-151.