

of the principals which will be able to improve human,s health is preventive measures against obesity. Revealed, that obesity prophylaxis is one of the basics principals of the improvement of our society health, because the main reason of a high mortality in men of corpulent habit – is not the obesity itself, but complications of it and severe associated diseases. It is necessary to convince people that overweight is an illness and they should be given definite social support. For the self-defence optimization of such people it is necessary to organize both special measures to resist overweight and a wide programme of developing health culture.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИКОВ, ТРЕБОВАНИЯ К АССОРТИМЕНТУ ПРОДУКТОВ

Трошина М.Ю.

ФГУП «ВНИИЖГ Роспотребнадзора», Москва

Учитывая современные принципы и правила здорового питания, а также с целью совершенствования организации лечебно-профилактического питания работников железнодорожных профессий, был проведен анализ особенностей трудовой деятельности железнодорожников и сформулированы основные требования к ассортименту продуктов для лечебно-профилактического питания вышеуказанных категорий работников. Результаты исследования показали, что для рационального и полноценного питания работникам железнодорожного транспорта необходимо включить нежирные сорта говядины и нежирной свинины, баранины, нежирные сорта морских и пресноводных рыб, куриное мясо, мясо кролика. Рекомендуется включать в меню цельное молоко и молочные продукты низкой жирности. В каждый прием пищи необходимо использовать различные крупы, овощи и фрукты. Рекомендуется прием не менее 400 гр. в сутки сырых овощей и фруктов. Исключить, либо ограничить приготовление пищи в виде жарки на открытом огне.

RATIONAL NUTRITION ARRANGEMENT OF RAILWAY EMPLOYEES, FOOD RANGE REQUIREMENTS

Troshina M.Y.

FSUE «VNIJG Rospotrebnadzor», Moscow

The research into peculiarities of railway employees' labour activity was carried out taking into account contemporary principles and norms of health food. The purpose of the research was improvement of therapeutic and prophylactic nutrition arrangement of railway employees. The main food range requirements for therapeutic and prophylactic nutrition of the abovementioned categories of employees were represented. Result of the research showed that railway employees should supplement their menu with non-fat beef and pork, lamb, non-fat marine and fresh-water fish, chicken, rabbit meat. It is recommended to supplement the menu with whole milk and lowfat dairy products. Every eating should include grits, vegetables and fruits. It is recommended to take more than 400 gram of raw vegetables and fruits a day. Avoid broiled food.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА «NUTRILITE DOUBLE X» ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ОРГАНИЗМА МИНЕРАЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ

Турчанинов Д.В., Вильмс Е.А., Глаголева О.Н.

ГБОУ ВПО «Омская государственная медицинская академия» Минздрава России, Омск
Омск, Россия (644043, г. Омск, ул. Ленина, 12), omskgsen@rambler.ru

Проведено контролируемое экспериментальное эпидемиологическое исследование по оценке эффективности применения биологически активной добавки «Nutrilite Double X» для коррекции структуры пита-