

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 проведён 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-

ния и улучшения обеспеченности организма минеральными веществами. Эффект оценивался по изменению содержания химических элементов в волосах, определяемому методом масс-спектрометрии с индуктивно-связанной плазмой. Установлено, что двухмесячный курс ежедневного приема добавки в рекомендованных дозах у лиц основной группы увеличивал обеспеченность организма кальцием, медью, хромом, железом, магнием, марганцем, цинком в сравнении с контрольной группой, не принимавшей дополнительно никаких витаминно-минеральных комплексов. При приеме добавки жалоб на побочные и аллергические реакции отмечено не было. Показана возможность применения данной биологически активной добавки для восполнения дефицита эссенциальных микронутриентов у взрослого населения Российской Федерации.

EXPERIMENTAL STUDY OF THE EFFECTIVENESS OF DIETARY SUPPLEMENT «NUTRILITE DOUBLE X» TO IMPROVE PROVISION OF MINERALS

Turchaninov D.V., Vilms E.A., Glagoleva O.N.

Omsk state medical academy, Omsk, Russia (644043, Omsk, Lenin str., 12), omskgsen@rambler.ru

The results of a controlled experimental epidemiological study evaluating the effectiveness of dietary supplements «Nutrilite Double X» to correct and improve the structure of food trace minerals. The effect was evaluated by the change of chemical elements in the hair, as determined by mass spectrometry with inductively coupled plasma. Found that the two-month course of daily supplementation at recommended doses in patients of the main group increased provision of calcium, copper, chromium, iron, magnesium, manganese, zinc, compared with the control group, do not take any additional vitamin-mineral complexes. When you receive complaints about side additives and allergic reactions were observed. The possibility of using this dietary supplement to make up for deficiency of essential micronutrients in the adult population of the Russian Federation.

СОСТОЯНИЕ НЕРВНОЙ И ИММУННОЙ СИСТЕМ ПРИ ВОЗДЕЙСТВИИ ПЕПТИДНОГО БИОРЕГУЛЯТОРА В ЭКСПЕРИМЕНТЕ

Улзытуева Д.А., Лебедева С.Н.

ФГБОУ ВПО «Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления»,
Улан-Удэ, Россия (670013, г. Улан-Удэ, ул. Ключевская, 40В), ulzytueva@mail.ru

Работа посвящена изучению влияния пептидного биорегулятора, полученного из тимуса свиней, на поведенческую активность, показатели состояния органов иммунопоэза и периферическую кровь лабораторных животных – мышей на фоне азатиоприновой иммуносупрессии. В работе показано, что введение азатиоприна экспериментальным животным вызывало снижение уровня ориентировочно-исследовательского поведения и суммарной двигательной активности, физической выносливости, массы и клеточности иммунных органов (тимуса и селезенки) и изменение лейкоцитарной формулы крови. Введение пептидного биорегулятора способствовало коррекции изучаемых показателей до уровня интактной группы животных. Была установлена взаимосвязь показателей поведенческой активности и иммунной системы лабораторных животных при воздействии пептидного биорегулятора, полученного из тимуса свиней. Полученные данные позволяют рекомендовать пептидный биорегулятор в качестве биологически активной добавки к пище и для создания продуктов лечебно-профилактического назначения. Ключевые слова: пептидный биорегулятор, азатиоприн, поведенческая активность, иммунная система.

CONDITION NERVOUS AND IMMUNE SYSTEMS AT INFLUENCE OF THE PEPTIDE BIOREGULATOR IN THE EXPERIMENT

Ulzytueva D.A., Lebedeva S.N.

East Siberian state university of technologies and management, Ulan-Ude
Ulan-Ude, Russia (670013, Ulan-Ude, Klyuchevskaya street, 40B) ulzytueva@mail.ru

The article is devoted to the influence of peptide bioregulators, received from the thymus of pigs, on the behavioral activity, indicators of the condition of organs of immunopoiesis and peripheral blood of laboratory animals - mice against azathioprinum immunosuppression. It was shown, that the introduction azathioprinums experimental animals, caused a decrease in the level of orienting - exploratory behavior and total motor