

ПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОГО СТАРЕНИЯ ЛИЦ, РАБОТАЮЩИХ В СЛОЖНЫХ УСЛОВИЯХ ТРУДА

Трошина М.Ю.¹, Варавина Л.Ю.², Горелик С.Г.³, Колпина Л.В.³

1 ФГУП «Всероссийский научно-исследовательский институт железнодорожной гигиены Роспотребнадзора», Москва;

2 Городская поликлиника № 1, Белгород, e-mail: Lina_varavina@mail.ru;

3 ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный научно-исследовательский университет», Белгород, e-mail: sggorelik@mail.ru

На основании изучения особенностей трудовой деятельности железнодорожников и ее негативных последствий для здоровья, а также учитывая тенденцию преждевременного старения населения, в статье формулируются основные требования к ассортименту продуктов лечебно-профилактического питания работников железнодорожных профессий с учетом современных принципов оптимального питания. Указываются негативные следствия, вызванные неправильными пищевыми привычками. Обосновывается профилактическая роль рационального питания с учетом специфики труда железнодорожников. Предлагаются рекомендации по организации рационального питания. Ставится акцент на специфические требования к ассортименту железнодорожников при приготовлении мяса, мясопродуктов, птицы, рыбы, а также молочных продуктов, круп, мучных изделий, хлеба, овощей и фруктов. В статье представлены таблицы пищевой ценности овощей и фруктов и классификация продуктов по содержанию жиров.

FOOD AS A FACTOR OF PREVENTION OF PREMATURE AGING, TO WORK IN DIFFICULT CONDITIONS OF WORK

Troshina M.Y.¹, Varavina L.Y.², Gorelik S.G.³, Kolpina L.V.³

1 FSUE «VNIIZHG Rospotrebnadzor», Moscow;

2 City hospital № 1, Belgorod, e-mail: Lina_varavina@mail.ru;

3 FGAOU VPO «Belgorod State Research University», Belgorod, e-mail: sggorelik@mail.ru

On the basis of studying the characteristics of railway work and its negative consequences for health, and also, given the tendency of premature aging of the population, in an article with the main requirements for the range of products of preventive nutrition workers railway professions in accordance with modern principles of optimal nutrition. Indicate negative consequences caused by improper eating habits. Substantiates the preventive role of nutrition-specific work of railwaymen. Makes recommendations on the organization of nutrition. Places emphasis on the specific requirements for the range of railway in the preparation of meat, meat products, poultry, fish, and dairy products, cereals, baked goods, breads, fruits and vegetables. The article contains tables nutritional value of fruits and vegetables and the classification of products according to fat content.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА Г. СТАВРОПОЛЯ С УЧЕТОМ ТЕХНОЛОГИИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

Цирихова А.С., Минаев Б.Д.

ГБОУ ВПО «Ставропольский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации, Ставрополь, e-mail: vip-cirihova@mail.ru

В статье представлены результаты исследования питания и проведена сравнительная характеристика поступления макро- и микронутриентов с рационами питания детей в возрасте 3–7 лет в организованных и неорганизованных коллективах г. Ставрополя с учетом технологии приготовления пищи. Оценка питания детей проводилась на основе изучения 10-дневных меню-раскладок. Кроме того, проводилось анкетирование родителей, дети которых не посещают детский сад. Было установ-