

РАБОТА ВО ВРЕДНЫХ УСЛОВИЯХ ТРУДА (МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЕ ЗАВОДЫ, ШАХТЫ, В ЦЕХАХ С ВЫДЕЛЕНИЕМ ИЗБЫТОЧНОГО ТЕПЛА И ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ, В СУРОВОМ КЛИМАТЕ И Т.Д.) ОТНОСИТСЯ К ХОРОШО ИЗВЕСТНЫМ МЕДИЦИНСКИМ ПРОБЛЕМАМ. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПАТОЛОГИИ ТАКЖЕ ЗАНИМАЕТ ВАЖНОЕ МЕСТО

ТРУДЯЩИМСЯ ВО ВРЕДНЫХ УСЛОВИЯХ НЕОБХОДИМО:

УВЕЛИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАККИ) ДО 30 Г В СУТКИ, ИСПОЛЬЗУЯ В ПИЩУ СВЕЖИЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ, КАШИ, ХЛЕБ ИЗ МУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА

НАЛИЧИЕ В РАЦИОНЕ НЕЗАМЕНИМЫХ АМИНОКИСЛОТ – ДЛЯ ЧЕГО РЕКОМЕНДУЮТСЯ БЛЮДА СО СБАЛАНСИРОВАННЫМ АМИНОКИСЛОТНЫМ СОСТАВОМ, НАПРИМЕР ГОЛУБЦЫ С РИСОМ И МЯСОМ, БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ ИЛИ МЯСОМ, ГОВЯДИНА С ПШЕНОМ И КАБАЧКАМИ И ДР.

КОЛИЧЕСТВО ЖИРОВ НЕ ДОЛЖНО ПРЕВЫШАТЬ 30% ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ РАЦИОНА (ОПТИМАЛЬНО — СНИЖЕНИЕ ДО 25 %)

ЖЕЛЕЗО (МЯСО, ПТИЦА, РЫБА). РАСТИТЕЛЬНЫМ ИСТОЧНИКОМ ЖЕЛЕЗА МОГУТ БЫТЬ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ, СОДЕРЖАЩИЕ АСКОРБИНОВУЮ КИСЛОТУ

ЦИНК (МОРЕПРОДУКТЫ, МЯСО, ЯЙЦА, ОРЕХИ И БОБОВЫЕ)

МЕДЬ (ПЕЧЕНЬ, УСТРИЦЫ, ШАМПИНЬОНЫ, КАЛЬМАРЫ, КРЕВЕТКИ, ФАСОЛЬ И ГРЕЧНЕВАЯ КРУПА)

МАРГАНЕЦ (ОВСЯНАЯ КРУПА, АНАНАСЫ, ШОКОЛАД, ЧАЙ, ФАСОЛЬ, ЧЕРНИКА)

СЕЛЕН (МОРЕПРОДУКТЫ, ИНДЕЙКА, КУРИЦА, ЯЙЦА, СЫР, ГРИБЫ, ХЛЕБ)

ВИТАМИНЫ В2, А, Е, С И БИОФЛАВОНОИДЫ

**ТАК БУДЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬСЯ ЕСТЕСТВЕННЫЙ НЕОБХОДИМЫЙ
УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ!**



СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ
ДЛЯ ТРУДЯЩИХСЯ
ВО ВРЕДНЫХ УСЛОВИЯХ



oponaspotrebnadzora.ru