

## УРОК №4

### Тема: Особенности питания работников умственного труда

Трудовая деятельность людей умственного труда: учителей, инженеров, администраторов, бухгалтеров, экономистов - отличается малой физической нагрузкой и, нередко, высокой нервно-психической напряженностью. В среднем при умственном труде и слабой мышечной нагрузке во внеслужебное время (на работу на машине и с работы на ней же) энергетические затраты составляют у мужчин 2100-2450, а у женщин 1800-2000 ккал в сутки. Недостаточная мышечная нагрузка в условиях высококалорийного рафинированного питания, даже если калорийность рациона ежедневно превышает энерготраты всего лишь на 100 ккал в сутки, неизбежно приводит к прогрессивному увеличению массы тела, что, в свою очередь, может стать причиной развития артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, сахарного диабета II типа и т.д. При малоподвижном образе жизни в значительной мере снижается совершенство регуляции энергетического баланса: аппетит слабо реагирует на изменение энерготрат. Этим и объясняется накопление «лишних» килограммов при снижении двигательной активности в среднем возрасте.

Одним из основных принципов рационального питания при интеллектуальном труде должно быть снижение энергетической ценности пищи до уровня энергетических затрат. Однако при этом рацион питания должен оставаться полноценным. Это значит, что потребляемые пищевые продукты должны содержать все биологически ценные, необходимые для организма вещества в определенном количестве и оптимальном соотношении.

При умственном труде повышается потребность в белках. Поэтому в рационе питания работников умственного труда за счет белков должно обеспечиваться около 13% суточной энергоценности рациона. Количество белка животного происхождения должно составлять не менее 55% всего белка суточного рациона, при этом половину из этого белка необходимо обеспечивать за счет белка молочных продуктов.

Суточное количество жиров в рационе умственных работников не должно превышать 60-75 г, при этом одну четверть жировой части рациона должно составлять сливочное масло, другую - растительное масло, а третью и четвертую - жир, содержащийся в самих пищевых продуктах, и кухонные жиры (маргарин), используемые с кулинарной целью.

При малой физической нагрузке подлежат ограничению углеводы, особенно низкомолекулярные. Суточная норма потребления углеводов не должна превышать 300-350. Существует общепринятое мнение, что при умственном труде организму требуется повышенное количество сахара, но это не совсем так: усиленное потребление сахара при резко выраженной малоподвижности, связанной с продолжительной умственной работой, неизбежно приводит к увеличению массы тела и ожирению, поэтому из

общего количества углеводов на долю сахара в рационе работника умственного труда должно приходиться не более 15%. Желательно, чтобы за счет углеводов картофеля, овощей и фруктов обеспечивалось не менее 25% общего количества углеводов (примерно 80-100 г).

В питании людей умственного труда особое значение имеют отдельные компоненты, обладающие липотропными и противосклеротическими свойствами. К таким липотропным веществам относится аминокислота метионин, в качестве источника которого давно получил признание творог. При умственном труде источником метионина и других серосодержащих аминокислот могут также служить сыры, куриное мясо, рыба (лосось, треска, сельдь и др.), в которых содержание серосодержащих аминокислот почти в 1,5 раза больше, чем в твороге. Среди растительных культур следует отметить бобовые и рожь, являющиеся хорошим источником серосодержащих аминокислот.

Организм работника умственного труда чрезвычайно нуждается в витаминах, и, в первую очередь, тех, которые стимулируют окислительно-восстановительные реакции. Этим свойством обладают витамины В1, В6, С, Р, РР. Не меньшее значение для людей умственного труда имеют витамины, обладающие липотропным и антисклеротическим действием. К ним относятся холин, инозит, витамины Е и В12, фолиевая кислота и витамин F. Для людей умственного труда большое значение имеет предупреждение скрытых форм витаминной недостаточности. Последние не имеют четко очерченных симптомов, однако известен ряд нарушений общего характера, в частности понижение работоспособности, особенно умственной. витаминной недостаточности играют важную роль и нередко способствуют прогрессированию этих заболеваний.

Наиболее рациональным для лиц умственного труда является режим питания с четырехразовым приемом пищи, при котором достигается лучшее переваривание пищи и наиболее высокое усвоение пищевых веществ. При таком режиме промежутки между приемами пищи не превышают 4-5 ч, в результате чего создается равномерная нагрузка на пищеварительный аппарат, обеспечивается наиболее полная обработка пищи полноценными по переваривающей силе соками. Для восстановления нормальной деятельности пищеварительных желез они должны иметь ежедневно отдых (10-11 ч). Поздний ужин лишает секреторный аппарат отдыха, что приводит к перенапряжению и истощению пищеварительных желез. В связи с этим ужинать следует не позднее, чем за 3 ч до отхода ко сну. При четырехразовом питании рекомендуется следующее распределение суточной калорийности рациона: на завтрак - 25%, на второй завтрак - 15%, на обед - 35% и на ужин - 25% суточной калорийности.