

УРОК №5

Тема: Особенности питания работников физического труда

Высокий уровень технической оснащенности современного производства коренным образом изменил условия и характер труда промышленных рабочих и работников сельскохозяйственных предприятий. Механизация и автоматизация трудового процесса облегчила труд работников и снизила их энергетические затраты, которые в настоящее время в основных видах промышленности и сельского хозяйства не превышают 4000 ккал в сутки.

По современным научным представлениям, работники физического труда нуждаются в высоком потреблении белка. При этом удельный вес животного белка должен составлять 60% от его общего количества. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4.

Потребление жиров при физическом труде должно быть высоким и тем выше, чем тяжелее труд. Основанием этому служат исследования, доказавшие, что интенсивная физическая нагрузка сопровождается значительным расходом жиров. Удельный вес растительного жира в рационе должен составлять около 30% от общей суточной нормы жира.

Физиологические потребности в энергии и пищевых веществах работников тяжелого физического труда и очень тяжелого труда представлены в таблицах 1 и 2.

Табл.1

Физиологическая потребность в энергии и пищевых веществах при тяжелом физическом труде

Возраст, лет	Энергия, ккал		Белок, г		Животный белок, г		Жиры, г		Углеводы, г	
	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	Муж	жен
18-29	3850	3050	108	87	54	43	128	102	566	462
30-39	3600	2950	102	84	51	42	120	98	528	432
40-59	3400	2850	96	82	48	41	113	95	499	417

Питание при физическом труде должно быть полноценным в витаминном отношении. Существенно по сравнению со средней возрастной нормой возрастает потребность в витаминах у землекопов, грузчиков, лесорубов, а также шахтеров и рабочих, занятых на подземных немеханизированных работах.

Физиологическая потребность в энергии и пищевых веществах при
очень тяжелом физическом труде

Возраст, лет	Энергия, ккал	Белок, г	Животный белок, г	Жиры, г	Углеводы, г
18-29	4200	117	58	154	586
30-39	3950	111	55	144	550
40-59	3750	104	52	137	524

При тяжелой физической работе существенно возрастает потребность организма в воде. Так, если при низкой физической активности человеку с массой 80 кг требуется в сутки в среднем около 2,5 л воды, то при тяжелой физической активности эта потребность может возрастать до 3,3 л.

Особые нагрузки испытывают работники горячих цехов (рабочие цехов по выплавке металла и его горячему прокату и пекари в хлебопекарном производстве), где, кроме большого физического напряжения, имеются экстремальные нагрузки - высокая температура и теплооблучение, вызывающие потерю витаминов с потом. На таких производствах ежедневно работники должны получать в обязательном порядке набор следующих витаминов: А - 2 мг, В₁ - 3 мг, В₂ - 3 мг, С - 150 мг, РР - 20 мг.

Для работников профессий, связанных с тяжелой физической нагрузкой, правильный режим питания имеет профилактическое значение. Исследования последних лет показали, что наиболее предпочтительным для работников физического труда является четырехразовый рацион. Оптимальное суточное распределение калорийности при этом составляет: завтрак - 25%; обед - 40%; ужин - 25%; перекус перед сном - 10%.

Для работника тяжелого физического труда крайне важно правильно питаться не только при дневной, но и при ночной смене. Для рабочих ночных смен наиболее рациональным режимом питания является плотный прием пищи перед началом работы и небольшой прием - во вторую половину ночной смены. Именно такой режим питания обеспечивает высокую трудоспособность и хорошее самочувствие работника.