

**Режим питания при сохранении здоровья работников  
предприятия**

***Иботова М.О***

*Бухарский государственный медицинский институт*

***Аннотация.** По результатам исследования Международного бюро труда плохое питание на работе обходится мировому сообществу 20-процентным снижением производительности труда. Хронические неинфекционные заболевания, факторами риска которых являются нарушения питания, обуславливают около 46% заболеваемости и 60% смертности в мире, в том числе до 30% смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. Экономически развитые страны сталкиваются с большими финансовыми потерями от ожирения. Предприятия общественного питания в учреждениях способны обеспечить максимальное приближение к оптимальному питанию сотрудников, в том числе в части режима приемов пищи (завтрака, обеда и полдника, а иногда и ужина), что обеспечит профилактику ряда важнейших неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые, включая инфаркт, инсульт, онкологические, сахарный диабет 2 типа.*

***Ключевые слова:** работающее население, ожирение, режим питания, профилактика неинфекционных заболеваний*

**Введение**

Работодателя пока нет видит мотивацию выделить дополнительные расходы на обеспечение сотрудников организованным питанием в рабочее время. Рыночные условия, потребность снижение затрат и высокий уровень безработицы заставляя людей мириться с текущими условиями работа, перекус во время бега, большие перерывы между приемами пищи и откладывание основной работы доля вашего рациона вечером после

окончания рабочего дня. В этом случае финансовое положение не всем разрешен полноценный обед или ужин в кафе или ресторане, а значит, стоит потратить дополнительное время и силы по покупке продуктов в магазине, возвращение домой, приготовление еды. Итак, в этой рабочей группе базовый прием по энергетической ценности населения прием пищи происходит перед сном.

По данным Всемирной организации здравоохранения, хронические неинфекционные заболевания (НИЗ), факторами риска которых являются нарушения питания, обуславливают около 46% заболеваемости и 60% смертности в мире, в том числе до 30% смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. Из 38 млн случаев смерти от НИЗ в 2012 г. 16 млн, или 42%, были преждевременными и могли быть предотвращены [2]. Экономически развитые страны сталкиваются с большими финансовыми потерями от хронических НИЗ, где связанные с ожирением ежегодные издержки, такие как медицинское страхование, оплачиваемые листы нетрудоспособности, отпускные и другие выплаты составляют от 2 до 7% от общего объема расходов на здравоохранение: так, в США в стоимостном выражении это 12,7 млрд долларов. В этой же стране, где более 2/3 населения имеет избыточную массу тела, прямые медицинские расходы на лечение возникающих вследствие ожирения заболеваний достигают 51,6 млрд долларов, а потери производительности составляют примерно 3,9 млрд долларов. В Юго-Восточной Азии из-за дефицита железа в рационах питания потери производительности труда составляют около 5 млрд долларов США, в Индии – от 10 до 28 млрд долларов, что составляет от 3 до 9% от валового внутреннего продукта [1].

Здоровое питание, включая обеспечение безопасности и качества пищевых продуктов, для человека столь же важно, как защита от химических веществ, неионизирующего излучения от компьютера или шума на рабочем месте.

Популяризация оптимального питания способствует не только профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, но и целого ряда онкологических заболеваний. Так, обнаружена положительная связь между раком пищевода и низким потреблением овощей, свежих фруктов, животного белка, витаминов А и С, никотиновой кислоты, магния, кальция, цинка и молибдена и высоким потреблением соленых и маринованных продуктов, а также очень горячих блюд и напитков [4]. Рак желудка связывают с высоким потреблением копченых и соленых продуктов и малым содержанием в рационе свежих овощей и фруктов. Риск развития онкологических заболеваний толстой кишки обратно пропорционален количеству съеденных продуктов, содержащих большое количество клетчатки (капуста, свекла, морковь, яблоки, слива, все ягоды).

Другими исследованиями показано, что существует прямая связь между смертностью от рака молочной железы и калорийностью пищи, а также высоким потреблением пищевых жиров молока, говядины, низким уровнем пищевых волокон и каротиноидов в рационе. На развитие рака эндометрия у женщин влияет ожирение [4]. По данным международных исследований заболеваемости и смертности от рака предстательной железы, факторами повышения риска развития являются избыточная масса тела и ожирение, недостаточное потребление овощей и фруктов, витамина А, ликопина. Было установлено, что на здоровье работников влияет не только профессиональный фактор, но наравне с ним, а иногда и существеннее, неправильное питание и низкий уровень физической активности. Только 43% обследованных имели нормальную массу тела, а после 40 лет эта доля снижалась до 30%. Неоптимальное питание: высокая калорийность, увеличение потребления жиров на 30% по сравнению с рекомендованными уровнями, недостаточное количество овощей и фруктов, рыбы, молочных продуктов и, как следствие, дефицит пищевых волокон, витаминов и

микроэлементов, минорных биологически активных веществ, – отмечены в разной степени у 80% работников. Крайне низкий коэффициент.

Еще одним результатом этой работы было установление невысокой доли работающих лиц, имеющих полноценный завтрак перед работой. Это стало причиной того, что существенная часть рациона, а следовательно, и его калорийности смещалась на вторую половину дня, в том числе на ужин [7].

Физиологически наиболее обоснован как минимум 4-разовый прием пищи в течение дня. Питание должно быть дробным, небольшими порциями. Ужин рекомендуется не позднее, чем за 2 ч до сна. Во всех документах по лечебно-профилактическому питанию указывается на обязательность горячего завтрака перед работой. Согласно рекомендациям, на завтрак должно приходиться около 25% энергетической ценности дневного рациона. Полноценный обед, состоящий из из холодной закуски, первого и второго горячих блюд, гарнира и напитка, должен обеспечивать в среднем 35% калорийности пищи в день.

На полдник рекомендуется 15% энергетической ценности суточного рациона, а на ужин – не более 25%. В тех офисах, где невозможно разместить полноценную столовую, работающую на продовольственном сырье, в соответствии с действующими требованиями санитарного законодательства выделяют помещение для буфета-раздаточной и осуществляют доставку из базовой столовой и раздачу горячего питания под заказ, сформированный накануне. При современной загруженности работающего населения в условиях домашнего хозяйства далеко не всегда возможно обеспечить такое разнообразие рациона в течение дня и рабочей недели, как предоставляемое профессиональными технологами и поварами на специализированных предприятиях общественного питания. В меню всегда присутствуют рыбные, творожные, овощные блюда, крупяные гарниры, фруктовые или ягодные десерты.

### **Выводы**

-В питании работников большое значение имеют оптимальная энергетическая ценность, сбалансированность по белкам, жирам, углеводам и разнообразие рациона .

-В сохранении здоровья и работоспособности населения, в том числе инженерно-технического и административного персонала, существенную роль играет питание, в частности его режим.

-Предприятия общественного питания в учреждениях способны обеспечить максимальное приближение к оптимальному питанию сотрудников, в том числе в части режима приемов пищи (завтрака, обеда и полдника, а иногда и ужина), что обеспечит профилактику ряда важнейших НИЗ, в первую очередь сердечнососудистых, включая инфаркт и инсульт, онкологических, сахарного диабета 2 типа.

### **Литература**

1. World Health Organization WHO. Obesity and overweight. Fact Sheet. N 311. [Электронный ресурс]: Media Centre. Reviewed May 2014 cited 17 July 2014. URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
2. Тутельян В.А., Погожева А.В., Батурин А.К. Биологически активные компоненты питания кардиологических больных. М. : СвР-АРГУС, 2012. 380 с.
3. Samandarovna S. K. IMPACT OF CLIMATE CHANGE ON LIFE ACTIVITIES//*Neo Scientific Peer Reviewed Journal*//Volume 12, ISSN (E): 2949-7752, July,2023. Page- 31–33.
4. Ibodova Makhfuza Oybekovna. Ecological Problems of the Environment Under Modern Conditions. // *AMALIY VA TIBBIYOT FANLARI ILMIY JURNALI*//ISSN: 2181-3464– 2022. Б. 82-84
5. X.S. Samadova. Turli mehnat sharoitidagi omillarning inson organizmiga gigiyenik bahosi // *Ta'lim fidoyilari* // – 2022. – P. 8-11
6. Samandarovna S. K. IMPACT OF CLIMATE CHANGE ON LIFE ACTIVITIES//*Neo Scientific Peer Reviewed Journal*// Volume- 12| ISSN (E): 2949-7752| July,2023. P-31-33.

- 7.SX Samandarovna.,Mehnat Sharoitining Inson Organizmiga Ta'siri Sog'Lom Turmush Tarzi//AMALIY VA TIBBIYOT FANLARI ILMIY JURNALI// ISSN:2181-3464 C34-37
- 8.IbodovaMakhfuza. SOIL ECOLOGY AND FUNCTIONS.//Journal of Advanced Research and Stability//Volume: 02 Issue: 09 | Sep - 2022 ISSN: 2181-2608 -Б.177-181
- 9.SamadovaKhatichabegimSamandarovna The Problem of Environmental Pollution // Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences // –2022. – P. 81-85.
- 10.XC.Самадова.,СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ИНСОН САЛОМАТЛИГИНИНГ АСОСИДИР//Journal of Advanced Research and Stability,Volume:02 Issue:09ISep-2022 ISSN:2181-2608 C198-201
- 11.ИбадоваМахфузаОйбековнаШумовойФакторОкружающейСреды:Оценк аВлиянияНаСамочувствиеСтудентов. // AMALIY VA TIBBIYOT FANLARI ILMIY JURNALI//ISSN: 2181-3464– 2022. Б. 92-94
12. XC Самадова. ВОЗДЕЙСТВИЕ ВЫХЛОПНЫХ ГАЗОВ АВТОМОБИЛЕЙ НА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ И ЧЕЛОВЕК// Scientific Impulse //Vol. 2No 14 (2023), С 466–469
- 13.Самадова Х. С. РОЛЬ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И ЭКОЛОГИИ В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ //Journal of new century innovations//Volume–33,Issue-1,Iyul\_2023. 2023. С. 28-30.
14. IbotovaMahfuzaOybekqiziAnatomical and Physiological Features of Development.// International Journal of Health Systems and Medical Sciences// ISSN: 2833-7433 Volume 2 | No 2 | February -2023. P.7-10
15. Raulio S. Lunch eating patterns during working hours and their social and work-related determinants. Study of Finnish employees (THL- Research 68/2011).
- 16.Pagoto S.L., Appelhans B.M. A call for an end to the diet debates. [Электронный ресурс] // JAMA. 2013. Vol. 310, N 7. P. 687–688. URL: <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1730520>.